

防犯公開講座
「みんなで学ぶ子どもと地域の安全」

子どもや家族を犯罪から守る方法を体験型の講義で学ぶとともに、犯罪のない安全で安心なまちづくりについて考えます。

日時

12月5日(出)14:00~16:00

会場

穴川コミュニティセンター1階多目的室

内容

①子どもの安全を守る体験型安全教室
講師 清永奈穂さん(株式会社ステップ総合研究所所長)
②地域防犯活動の事例発表

対象

市内在住・在勤・在学の方 *子ども同伴歓迎

定員

先着80人

申込方法

【右記】二次元コードから電子申請・メール・FAXのいずれかで必要事項「住所・代表者氏名・申込人数・連絡先」を記載し、お申込みください。電話も可。

稲毛区地域づくり支援課

☎284-6107

☎284-6149

✉chiikizukuri.INA@city.chiba.lg.jp

千葉開府
900年記念

稲毛区GO近所さんぽ×
戦跡めぐりウォーキング

千葉開府900年を記念して千葉氏にゆかりのある史跡・名所とともに、区内の戦跡をめぐるまち歩きイベントを開催します。60分の講話の後、約3キロメートルのコースを歩きます。稲毛区の魅力を再発見してみませんか。

日時

11月15日(日)13:00~16:15 *雨天中止

コース

稲毛区役所→作草部公園(陸軍歩兵学校跡)→旧鉄道聯隊材料廠煉瓦建築→旧陸軍引込線跡→来迎寺→大日寺

対象

市内在住・在勤・在学の方

定員

30人

申込方法

11月5日(休)必着。必要事項(17面)のほか、参加者全員の氏名(フリガナ)を明記して、市役所コールセンター ☎event@callcenter-chibacity.jpへ。☎245-4894、☎248-4894も可。

備考

詳しくは、☎稲毛区GO近所さんぽ または ☎千葉市 戦跡めぐりウォーキング

稲毛区地域づくり支援課

☎284-6105

☎284-6149

市民総務課 ☎245-5156 ☎245-5155

働き世代のセルフケア

自分の心と体を大切にしていますか？

「最近疲れやすい」「気持ちが落ち込む」「やる気が出ない」など、心と体の不調を感じていませんか？精神科医によるストレスとの付き合い方やセルフケアについての講演会です。

日時

11月26日(休)
13:00~15:00

会場

稲毛保健福祉センター2階

対象

区内在住の方

定員

先着36人

申込方法

11月2日(月)9:00から電話で稲毛保健福祉センター健康課へ

稲毛保健福祉センター健康課

☎284-6494

☎284-6496

コミュニティまつりにいこう！

11/1日 穴川コミュニティまつり

穴川コミュニティセンターの文化祭「コミュニティまつり」を開催します。センターでは、日頃から活動するサークルによるダンス、演奏のパフォーマンスや作品展示、区役所前広場ではキッチンカー、新鮮野菜の販売、消防署でははしご車の試乗会や消防車の展示、記念撮影など、子どもから大人まで一日楽しめる催しがたくさんあります。

日時

11月1日(日)9:00~15:00

会場

穴川コミュニティセンター・区役所前市民広場・稲毛消防署

*10月28日(火)~31日(出)は、まつり準備のため諸室・体育館は利用できません。駐車場は限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

☎穴川コミュニティまつり実行委員会事務局(穴川コミュニティセンター内) ☎284-6155 ☎284-6156

11/22日 長沼コミュニティまつり

年に1度の地域の文化祭、長沼コミュニティまつりを今年も開催します。長沼コミュニティセンターで活動するサークルが集まり、ダンスや楽器演奏の発表、生け花やクラフト作品の展示などでお祭りを盛り上げます。手打ち蕎麦や手作りジャム、パン、洋菓子などの模擬店に産地直送の新鮮な野菜の販売、どなたでも参加できる抽選会もありますので、ぜひ皆さんお越しください。

日時

11月22日(日)10:00~15:00

会場

長沼コミュニティセンター

*まつり準備のため、11月16日(月)~18日(水)は一部諸室と体育館が、11月19日(木)~21日(土)は全館利用ができません。

☎長沼コミュニティまつり実行委員会事務局(長沼コミュニティセンター内) ☎257-6731 ☎257-6732

傾聴ボランティア
フォローアップ講座

日時 12月15日(火)・22日(火)
10:00~12:00

会場 稲毛保健福祉センター3階大会議室

内容 傾聴ボランティア基礎講座の既受講者や傾聴を経験してきた経験者のフォローアップとして傾聴について体系的に学ぶ。

対象 市内在住・在勤・在学の方で、すでに傾聴活動中の方か、過去に傾聴講座を受講された方。

定員 先着20人

申込方法 電話で、市社会福祉協議会 稲毛区ボランティアセンターへ

☎同センター ☎284-6160 ☎290-8318

健康ひろば

11月8日は
いい歯の日です

むし歯や歯周病の予防には、フロスや歯間ブラシを使った丁寧な歯磨きと定期的な歯科受診がおすすめです。

稲毛保健福祉センター健康課では、健康に関する相談や教室などを開催しています。参加する際は、体調を確認の上、お越しください。

	相談・教室など	日時	内容・対象など	定員	申込
相談	栄養相談	11/6(金)・17(火)・20(金)・24(火)・12/2(火)9:30~14:00	管理栄養士による離乳食や生活習慣病予防など、食事についての個別相談。特定保健指導を受けている方は除く。	各4人	②
	禁煙相談・健康相談	11/6(金)・10(火)・16(月)・27(金)9:30~14:00	保健師などによる禁煙の取り組み方や生活習慣病予防、健診結果の見方などについての個別相談。	各4人	②
	歯科衛生士による 歯科相談 ①大人②子ども	①11/24(火)9:30~14:00 ②11/24(火)9:30~15:00	①歯周病予防など歯の健康についての個別相談。口臭測定もできます。 ②乳幼児の歯みがき(染め出し可)、むし歯予防についての個別相談。	①4人 ②8人	②
	精神保健福祉相談	11/27(金)14:00~16:00	精神科医による個別相談。対象＝憂うつ・眠れない・不安・引きこもっているなど、心の健康でお悩みの方または家族。 *精神科・心療内科通院中の方は除く	3人	③
教室	母親&父親学級	①11/27(金)9:30~12:00 ②12/4(金)9:30~12:00 全2回	妊娠や出産・育児についての学習や実習を行います。対象＝3月ごろまでに出産予定の方およびパートナー。持ち物＝母子健康手帳(別冊含む)、筆記用具、飲み物。申し込みは11月13日(金)まで。	無	①
	ブックスタート読み聞かせボランティア募集	事前講座:12/9(火)10:00~11:00	4カ月児健診にて、赤ちゃんの保護者へ絵本の読み聞かせを行うボランティアを募集します。絵本の楽しさや親子のふれあいの大切さを伝える活動です。活動にあたっては、事前講座の受講をお願いしておりますのでご参加ください。なお、活動にはしゃがむ姿勢や立ち座りを伴います。	15人	①
	65歳からのいきいき生活「プラチナ食事セミナー～災害時の食の備え編～」	12/9(火)10:00~13:00	いつまでも健康で過ごすために、望ましい食生活と災害時の食の備えについて学ぶ教室です。内容＝低栄養予防と食の備えの話、備蓄品を使った調理実習。対象＝区内在住の65歳以上の方。食料費＝300円。申し込みは11月30日(月)まで。	先着20人	②
講演会	4~6歳児のこころとからだ～子どものすこやかな育ちを支えるために～	12/2(火)10:00~12:00	臨床心理士と保健師による、4~6歳児の発達に合わせた関わり方、思春期を見据えた家庭でできる性の健康教育などについての講演会。対象＝4~6歳児の保護者(託児枠あり)。	20人	①

☎稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)

☎11月2日(月)9:00から電話で、同センター健康課各班へ

☎①すこやか親子班 ☎284-6493 ②健康づくり班 ☎284-6494 ③こころと難病の相談班 ☎284-6495 ☎284-6496

特に記載のないものは予約制(当日受付不可)

詳しくは、☎千葉市 稲毛区健康課

各種相談案内 無料

電話相談も可

くらし相談…日常生活上の心配ごと
月~木曜日 9:00~16:00
金曜日 9:00~15:00

交通事故相談…損害賠償や示談
毎週水曜日 9:00~16:00
*上記相談で面談希望の方は、あらかじめお問い合わせください。

行政相談…行政活動全般に関する相談
11月10日(火) 9:00~12:00

相談は面談のみ

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週金曜日・11月24日(火)
13:00~16:00
定員＝各6人(多数の場合抽選)
各相談日の2週間前の9:00~1週間前の17:00までに電話で申し込み。電子申請も可。
1人30分、裁判所で訴訟・調停中のものは不可

住宅相談…不動産売買や賃借など
11月17日(火) 10:00~15:00
11月4日(火)9:00から電話で予約(先着8人)

12:00~13:00は相談を行いません。

申込先・問い合わせ
稲毛区地域づくり支援課
☎284-6106 ☎284-6149

今月の区役所休日開庁日

11月8日(日)9:00~12:30

稲毛区役所 ☎043-284-6111(代表) ☎263-8733 千葉市稲毛区穴川4丁目12番1号 ☎千葉市 稲毛区役所

区版編集 稲毛区役所総務課 ☎043-284-6102 ☎043-284-6149

記号の見方は17面参照 特に記載のないものは11月2日(月)から受け付け