ちば市政だより
稲毛区版
いなげ
2026年 令和8年 No.417 12月



人口：160,434人 前月比45人増
（男79,689人 女80,745人）
世帯数：79,419世帯
（2026年11月1日現在）

ここが知りたい！ 膝や腰の痛みについて

「歩くと膝が痛い」「立ち上がると腰がつらい」「痛みがあるけれど、どう対処したらいいかわからない」そんな悩みはありませんか？整形外科医が膝や腰の痛みのメカニズムやフレイルとの関係、自宅でできる予防･改善のポイントについて、わかりやすくお話しします。ぜひお気軽にご参加ください。

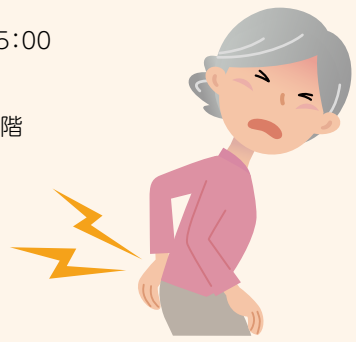
日時
12月17日㈭13:00～15:00

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
12月1日㈪9:00から電話で、稲毛保健福祉センター健康課へ



問稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 FAX284-6496

薬と薬局についての勉強会 ～薬剤師に聞く、漢方薬･サプリメント･トクホの正しい知識～

薬は正しく使ってこそ効果が発揮されます。
薬を安全に、上手に使うためのポイントについて、薬剤師から聞いてみませんか？

日時
12月23日㈫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
12月1日㈪9:00から電話で、稲毛保健福祉センター健康課へ



問稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 FAX284-6496

稲毛区地域活性化支援事業 ～地域の活性化のために活動している団体を紹介します！～

区では、地域の課題解決や地域活性化のために活動している団体を支援しており、その活動を市政だよりで不定期で紹介します。

na.ni.ca*（ナニカ）

活動目的 「いつものまちをもっとたのしく」をテーマに、まちのコミュニケーションの場をつくり、共に育ち、助け合える地域にすることを目指しています。

主な活動場所 稲毛東公園

主な活動内容



10月11日㈰に第5回ひがしこうえんマルシェを開催。多数のワークショップやキッチンカーなどで賑わいました。ひときわ人気だったのは、「多様性」をテーマにした外国人居住者との交流ブースです。マダガスカル、ミャンマー、スリランカ、タイ、中国の皆さんとゲームやクイズで盛り上がりました。夜には巨大スクリーンで野外映画上映会を開催し、大人も子どもも楽しみました。

問稲毛区地域づくり支援課 ☎284-6105 FAX284-6149

禁煙相談･健康相談



「禁煙に取り組みたいけれど、何から始めればよいのかわからない」、「健診を受けたけど、結果の見方が分からず、受けっぱなしにしている」という悩みをお持ちではありませんか？

保健師･看護師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です。ぜひお気軽にお申し込みください。

日　時 12月2日㈫･10日㈬･14日㈰･22日㈪
①9:30～10:30、②10:30～11:30、③13:00～14:00、④14:00～15:00

会　場 稲毛保健福祉センター1階　健康課窓口

対　象 区内在住の方

定　員 各回先着4人

申込方法 12月1日㈪9:00から電話で、稲毛保健福祉センター健康課へ



問稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 FAX284-6496

お知らせ

穴川コミュニティセンター

①フラワーアレンジメント教室
壁掛けタイプのクリスマス飾りを作ります。
時12月6日㈰9:30～12:30
対高校生以上の方
定先着12人
物枝切りばさみ、持ち帰り容器（大判風呂敷、段ボールなど） 料3,000円

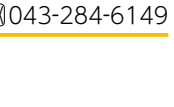


②演芸場「千葉市コミュニ亭」
漫談や落語など日本の伝統的な話芸を身近に楽しめる機会です。
マグナム小林、ベートーベン鈴木など。
時12月10日㈭10:00～11:20（開場13:30）
定先着72人 料1,000円
申①12月2日㈫までに、料金を添えて窓口へ。②当日または事前に1階受付にてチケットを購入。
問同センター☎284-6155FAX284-6156

長沼コミュニティセンター

①サクサクミートパイを作ろう
子どもから大人までご参加いただけるミートパイづくりです。
時12月12日㈯10:00～13:00
対4歳以上の方（小学生以下保護者同伴）
定先着10組 料2,000円

②真冬のハワイアンフラコンサート
観覧無料のフラコンサートを開催します。メレフラもあります。
時12月19日㈯14:00～16:30
定先着174人



③ほかほかブタまんづくり
子どもから大人までご参加いただけるブタまんづくりです。
時1月16日㈯9:30～13:00
対4歳以上の方（小学生以下保護者同伴）
定先着10人 料2,200円
申①12月5日㈯③1月9日㈯までに、直接または電話で。②当日直接長沼コミュニティセンターへ
問同センター☎257-6731FAX257-6732

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
12月1日㈫ 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･12月22日㈫ 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
12月15日㈫ 10:00～15:00
12月1日㈪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 FAX284-6149

今月の区役所休日開庁日
12月13日㈰9:00～12:30

健康ひろば

稲毛区健康スローガン『自分の血圧 知っていますか?』

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･教室名	日時	内容･対象など	定員	申込
相談	栄養相談	12/2㈫･14㈰･17㈭･23㈫、1/7㈬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
相談	女性の健康相談	12/18㈭10:00～12:00	助産師によるライフサイクルに伴う女性の心と体の不調などについての個別相談。	2人	①
相談	歯科衛生士による歯科相談 Ⓐ大人Ⓑ子ども	Ⓐ12/21㈰9:30～14:00 Ⓑ12/21㈰9:30～15:00	Ⓐ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。Ⓑ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。	Ⓐ4人 Ⓑ8人	②
教室	離乳食教室	12/18㈭13:00～15:00	離乳食2～3回食の進め方の講話、デモンストレーション、試食。対象＝1回食を始めた6～8カ月児の保護者（第一子優先）。持ち物＝母子健康手帳、筆記用具、抱っこひも（子連れの場合）、バスタオル等の敷くもの、飲み物 食材費＝200円	16人	②または【左記】2次元コードから
教室	母親＆父親学級	①1/8㈭②1/15㈭ 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＝5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12/25㈭まで。	無	①

新稲毛保健福祉センター（稲毛区穴川4-12-4）
申12月1日㈪9:00から電話で、同センター健康課各班へ

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

問 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 FAX284-6496