



いなげ

コロナ禍で食や健康が見直されている今、

ヘルスマイトになって私たちと一緒に活動してみませんか？

ヘルスマイトは、食生活改善推進員の愛称で、市が主催する食生活改善推進員養成講座を修了し、市長の委嘱を受け、食を通じて地域の健康づくりのためのボランティア活動を行っています。

稲毛区では約50人のヘルスマイトが5つのグループに分かれ、公民館などを会場に生活習慣病予防のための料理教室や親子料理教室を開催し、子どもからお年寄りまで幅広い世代の方を対象に、食の大切さを伝えています。

食に関するボランティア活動に興味のある方（70歳未満の方）は、お気軽にお問い合わせください。



【活動内容】

- 生活習慣病予防のための料理教室
- 高齢者の健康教室
- 親子料理教室
- 太巻き寿司講習会
- レシピ作成や配布
- 健康に関する勉強会 など

*新型コロナウイルス感染症予防に努めながら活動しています。

稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 FAX284-6496

穴川コミュニティセンターが 休館します

11月1日(月)から来年9月下旬まで、穴川コミュニティセンターは大規模改修工事のため、全館休館します。なお、工事の状況により予定が変更となる場合があります。

☎穴川コミュニティセンター ☎284-6155 FAX284-6156



穴川コミュニティセンター

おもちゃの病院

日本おもちゃ病院協会公認のドクターが修理します。

☎7月25日(日)10:00~16:00

☎当日先着15人

☎部品代負担

☎保護者がお持ちください。1人1個まで

☎穴川コミュニティセンター ☎284-6155 FAX284-6156

長沼コミュニティセンター

①ビッグバンドジャズコンサート

☎7月11日(日)14:00~16:00

☎先着60人 ☎2,000円

☎座席指定は、1週間前からできます。

②親子でわくわくリズム遊び

リズム遊びのほか、絵本の読み聞かせの時間などもあります。

☎7月30日(金)10:00~11:30

☎1歳以上の就学前児

☎先着10人

☎①7月10日(土)・②23日(金)までに、直接または電話で、長沼コミュニティセンター ☎257-6731

☎同センター ☎前記 ☎257-6732

各種相談案内 無料

- 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 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 7月6日(火) 9:00~16:00

- 法律相談…相続・離婚・訴訟など 金曜日・7月27日(火) 13:00~16:00
- 定員=各8人(多数の場合抽選)
- 相談日の2週前の9:00~1週間前の17:00までに電話で申し込み。
- 電子申請可。
- 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 7月20日(火) 10:00~15:00
- 7月6日(火)9:00から電話で予約(先着8人)

稲毛区役所2階市民相談室で行います。12:00~13:00は相談を行いません。

申込先・問い合わせ 稲毛区役所地域振興課 ☎284-6106 FAX284-6189

今月の区役所休日開庁日

7月11日(日)9:00~12:30

主な開庁窓口 市民総合窓口課 市税出張所

8月のがん検診(集団検診)のご案内

集団検診を8月から事前予約制で実施します。検診を受診するには「がん検診等受診券シール」が必要です。

詳しくは、ホームページまたは各区役所および保健福祉センター、市民センターで配布されている「令和3年度がん集団検診日程表」をご確認ください。

会場 稲毛保健福祉センター

申込方法 市ホームページから。

千葉県 集団検診 予約

予約受付専用 ☎0120-110063も可。

健康支援課 ☎238-1794 FAX238-9946

日程	検診内容(対象年齢)	予約開始日	
		ホームページ	電話
8/3(火)	13:00~17:00	乳がん(50歳以上)	7/5(月) 7/12(月)
8/5(木)	9:00~13:00	乳がん(50歳以上)	7/7(水) 7/14(水)
	13:00~17:00	乳がん(40歳代)	
8/23(月)	13:00~17:00	乳がん(30歳代)	7/26(月) 8/2(月)
8/30(月)	9:00~13:00	乳がん(30歳代)	8/2(月) 8/10(火)
8/31(火)	9:00~13:00	乳がん(40歳代)	8/3(火) 8/11(水)
	13:00~17:00	乳がん(50歳以上)	

健康づくりに役立てよう! 稲毛健康づくり支援マップ 配布中

生活習慣病の予防や健康づくりに役立つ健康情報や講演会、おすすめのウォーキングコース、区内施設の情報などを紹介しています。

健康のために、まずは歩くことから始めませんか。

配布場所 稲毛保健福祉センター健康課、区役所地域振興課、区内の公民館、図書館、コミュニティセンター、いきいきプラザ、いきいきセンターなど

*なくなり次第配布を終了します。

稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 FAX284-6496

小学生向けシニアサイン講座

言葉に身ぶりや簡単な手話を補って会話をするシニアサインを学び、耳の遠くなった高齢者や聞こえが困難になった方との円滑なコミュニケーションの取り方を学びます。

日時 7月29日(木)10:00~12:00

会場 稲毛保健福祉センター

対象 区内の小学生(1~3年生は保護者同伴可)

定員 先着15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。

市社会福祉協議会稲毛区ボランティアセンター ☎284-6160 FAX290-8318

健康ひろば

稲毛区健康づくりスローガン 歩け稲毛あなたのいっぽ! 健康のために、あなたのいっぽ、踏みだしてみませんか?

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・教室など	日時	内容・対象など	定員	申込	
相談	栄養相談	7/2(金)・5(月)・19(月)・28(水) 9:30~14:50	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	7/2(金)・5(月)・21(水)・30(金) 10:00~15:30	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。禁煙相談の方は、尿中ニコチン代謝濃度の測定もできます。	各4人	②
	大人の歯科相談	7/8(木)・26(月)、8/2(月) 9:20~15:20	歯科衛生士による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。対象=成人	各4人	②
	子どもの歯科相談	7/26(月)9:20~15:20	歯科衛生士による仕上げみがぎの方法や虫歯予防など歯の健康についての個別相談。対象=就学前児	15組	②
教室	離乳食教室	7/30(金)13:00~14:00、14:00~15:00	離乳食2~3回食の進め方を学ぶ教室。対象=第一子で1回食を始めた6~8カ月児をもつ保護者。持ち物=母子健康手帳、筆記用具	各8人	②
	母親&父親学級	8/4(水)・18(水) 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=妊娠28~35週の方とパートナー。持ち物=母子健康手帳、筆記用具。	15組	①
	食の実践教室「上手におうちごはん」	8/5(木)10:00~12:00	バランスよく食べるための、おうちごはんの工夫や簡単メニューについて管理栄養士がお話します。	10人	②
講演会その他	医師講演会「育児講座」	7/28(水)10:00~11:30	医師による乳幼児期に起こりやすい病気や事故予防についての講演。対象=1歳未満の子どもをもつ保護者、妊娠中の方。(託児なし)	10人	①
	ひとりっこがお兄ちゃんお姉ちゃんになるとき	7/30(金)10:00~11:30	臨床心理士による、弟や妹が生まれた時の上の子の気持ちと関わり方など、兄弟姉妹関係についての講演。対象=2人目を妊娠中の保護者、2人目が1歳未満の保護者。託児あり(定員=先着2組)	10組	①

稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4) ☎7月1日(木)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、千葉県 稲毛区健康課

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

新型コロナウイルスの影響で、本紙掲載の催しが、中止・延期となる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先へ。

稲毛区役所 ☎043-284-6111(代表) 〒263-8733 千葉県稲毛区穴川4丁目12番1号 区版編集 稲毛区役所地域振興課 ☎043-284-6105 FAX043-284-6149

記号の見方、申込時に記載する必要事項は【12面】参照 特に記載のないものは7月1日(木)から受け付け