



いなげ



人口:160,593人 前月比64人減
(男80,251人 女80,342人)
世帯数:75,366世帯
(2021年7月1日現在)

今日食べたものが 未来の自分の体を作る!

実践!「おうちごはん」

コロナ禍で家庭での食事が増えた現在、食事を見直すチャンスです。家族で「おうちごはん」を考えてみましょう。

- 1. 買い物** 計画的に買って上手に使う。商品に触れるのは控えめに
- 2. メニュー** 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく
 - ・テイクアウトや惣菜を利用する時も、主食・主菜・副菜をそろえるよう組み合わせを考えて
 - ・麺類など一皿料理も、肉や野菜を加えてバランスを心がける

副菜
(野菜・いも・海藻・きのこなど)
ビタミン・ミネラル・
食物繊維の供給源



主菜
(卵・肉・魚・大豆製品)
たんぱく質の供給源

主食
(ご飯・パン・麺類)
エネルギー源

具だくさんの汁物は、
副菜の仲間になります。

市販品を使ってアレンジ!



簡単減塩レシピはこちら



コンビニでは、組み合わせを考えて



おにぎり からあげ サラダ

- 3. 衛生** 飛沫感染・接触感染を予防
 - ・食事の前には手洗い・消毒を
 - ・大皿は避け、個々に盛りつける
- 4. 生活** 食事を見直すとともに、体重測定や体を動かすことを習慣に

新しい生活様式の中で、心身の健康を保つため、バランスの良い食事と適度な運動に取り組みましょう。

健康課では食事セミナーや歯つっぴー健口教室など、健康に関する教室を定期的に開催しています。

栄養相談・健康相談・歯科相談(予約制)をご利用ください。

稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 ㊟284-6496



穴川コミュニティセンター

千葉市制100周年パネル展

千葉市の100年の歩みを振り返るパネルを展示します。

8月6日(金)～14日(土)9:00～20:00

横田滋 写真展

8月20日(金)～9月1日(水)9:00～20:00

映画上映会「紙屋悦子の青春」

8月6日(金)13:30～16:00

当日先着30人

☎284-6155

㊟284-6156

長沼コミュニティセンター

①リサイクル工作教室ちびっこの部

キラキラ風鈴飾りを作ります。

8月16日(月)10:00～12:00

4歳～就学前児(保護者同伴)

先着7人 500円

②わくわく科学実験ラボ

いろいろな結晶作りの実験をします。

自由研究にもおすすめです。

8月22日(日)10:00～12:00

小学生

先着14人 800円

8月9日(月)・15日(日)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

がん検診(集団検診)のご案内

集団検診を事前予約制で実施します。詳しくは、ホームページまたは稲毛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。[\[千葉市 集団検診 予約\]](#)



日時	検診内容(対象年齢)	予約開始日	
		ホームページ	電話
9/1(水) 9:00～13:00	肺がん・骨粗しょう症	8/4(水)	8/12(木)
9/6(月) 13:00～17:00	乳がん(50歳以上)	8/10(火)	8/17(水)
9/10(金) 9:00～13:00	乳がん(40歳代)	8/16(月)	8/23(月)
	乳がん(50歳以上)		

会場 稲毛保健福祉センター
申込方法 ホームページから。市がん集団検診予約受付センター ☎0120-110063も可。
健康支援課 ☎238-1794 ㊟238-9946

地域活性化のために活動している 団体を紹介します!

稲毛区では、地域の課題解決や、活性化のために活動している団体を支援しています。

団体名 認定NPO法人コミュニティケア街ねっと
活動内容 地域の子どもにとっての家庭・学校に次ぐ第3の居場所づくりを行っています。

主な活動場所 生活クラブいなげビレッジ虹と風

活動の様子をお見せします!



子どもカフェ3rdプレイス虹
毎週木曜日・15:00～17:00
七夕など季節の行事を行います。普段はパズル、風船、卓球などで自由に過ごしたり、宿題に取り組む子どももいます。

稲毛区地域振興課地域づくり支援室
☎284-6105 ㊟284-6149

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	日時	内容・対象など	定員	申込
相談	大人の歯科相談	8/2(月)・27(金) 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	①
	栄養相談	8/4(水)・12(木)・18(水)・24(火) 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を除く。	各4人	①
	禁煙相談・健康相談	8/4(水)・12(木)・17(火)・23(月) 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も測定できます。	各4人	①
	精神保健福祉相談	8/26(木)15:10～17:10 精神科医による個別相談。対象=憂うつ・眠れない・不安・ひきこもりなど、心の健康でお悩みの方または家族	3人	②
	子どもの歯科相談	8/27(金)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	①
	女性の健康相談	8/27(金)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
教室	1日だけのプラチナ食事セミナー～減塩編～	8/23(月)10:00～12:00 管理栄養士による健康講座。高血圧にならないために、食生活の工夫や減塩について学びます。ご家庭のみそ汁の塩分測定ができます。対象=区内在住の65歳以上の男性	10人	①
	筋力アップ教室	9/2(木)9:30～11:30 医師による講演会と理学療法士による運動指導。テーマ=高齢者に多い整形外科疾患とフレイル予防について 対象=区内在住の65歳以上の方	15人	①
	65歳からのいきいき生活「プラチナ食事セミナー」	9/8(水)・27(月)、10/13(水) 10:00～12:00 全3回 いつまでも健康で過ごすために、バランスのとれた食生活について学びます。高齢による低栄養を防止、健康寿命を延ばしましょう。 対象=区内在住の65歳以上の方	10人	①

稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)
8月2日(月)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、[\[千葉市 稲毛区健康課\]](#)

☎ ①健康づくり班 ☎284-6494 ②こころと難病の相談班 ☎284-6495 ㊟284-6496

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
8月3日(火) 9:00～16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
金曜日・8月24日(火)
13:00～16:00
定員=各8人(多数の場合抽選)
各相談日の2週間前の9:00から1週間前の17:00までに電話で申し込み。電子申請も可。
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
8月17日(火) 10:00～15:00
8月3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 ㊟284-6189

本紙掲載のイベント などについて

新型コロナウイルスの影響で、催しが中止・延期になる場合があります。詳しくは、各催しの問い合わせ先またはホームページでご確認ください。
[\[千葉市 新型コロナ イベント\]](#)

今月の区役所休日開庁日

8月8日(日)9:00～12:30

主な開庁窓口 市民総合窓口課
市税出張所