



いなげ



市民ギャラリーいなげ

人口:160,470人 前月比4人減 (男80,211人 女80,259人)
世帯数:75,471世帯 (2021年9月1日現在)

衆議院議員総選挙・最高裁判所裁判官国民審査

投票日は、決定次第ホームページでお知らせします。また、送付される入場整理券をご確認ください。

当日投票 投票時間は、午前7時から午後8時です。投票所は【下表】のとおりです。

棄権せず投票しましょう!

投票区	投票所	町名	投票区	投票所	町名
1	稲毛区役所	穴川町、穴川1~4丁目	12	小中台小学校	小中台3~6丁目、小中台7丁目一部
2	千草台小学校	天台2~6丁目、天台町、萩台町	13	小中台小学校	小中台1・2丁目、園生町南部
3	千草台中学校	千草台1・2丁目	14	園生小学校	小中台8丁目一部、小中台9丁目、小中台町一部
4	都賀小学校	天台1丁目、作草部1・2丁目、作草部町	15	園生小学校	宮野木町一部、園生町一部
5	轟町小学校	轟町1~5丁目	16	あやめ台小学校	あやめ台1~3、長沼町南部、園生町西部
6	弥生小学校	弥生町、黒砂台3丁目	17	稲毛ファミリーハイ ツ5号棟集会所	柏台、園生町一部
7	緑町小学校	緑町1丁目、黒砂台1・2丁目	18	宮野木小学校	宮野木町北部、長沼町西部
8	緑町中学校	黒砂1~3丁目、緑町2丁目	19	草野中学校	園生町北部、長沼町東部、長沼原町一部
9	稲丘小学校	黒砂4丁目、稲毛台町、稲毛東1~3丁目、稲丘町、稲毛1丁目	20	長沼原自治会館	長沼町一部、長沼原町一部
10	稲毛小学校	稲毛2・3丁目、稲毛東4~6丁目、稲毛町5丁目	21	山王小学校	山王町、小深町北部
11	小中台南小学校	小中台7丁目一部、小中台8丁目一部、小中台町南部、稲毛町4丁目	22	山王公民館	小深町一部、六方町
			23	宮野木保育所	宮野木町一部、園生町東部

期日前投票 期日前投票所の開設期間は、下表のとおりです。

期日前投票所	時間	期間
稲毛区役所3階講堂	8:30~20:00	投票日の11日前から前日まで
イオン稲毛店4階文化ホール	9:00~20:00	前日まで

注意・投票所により、開設時間が異なります。
・できるだけ公共交通機関を利用してお越しください。
・入場整理券は、裏面の請求書(兼宣誓書)欄を来場前にご記入し、お持ちください。

投票日直前の金曜日、土曜日は大変混雑します!(投票までの時間が、かなりかかる場合があります)



明るい選挙キャラクター 選挙のめいすいくん



Youtubeで動画配信

稲毛区選挙管理委員会 ☎284-6104 ☎284-6149

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ています。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
10/29(金)	9:00~13:00	10/4(月)	10/11(月)
	13:00~17:00		
11/2(火)	13:00~17:00	10/6(水)	10/13(水)
11/8(月)	13:00~17:00	10/11(月)	10/18(月)
11/10(水)	9:00~13:00	10/13(水)	10/20(水)
11/19(金)	9:00~13:00	10/22(金)	10/29(金)
11/29(月)	13:00~17:00	10/29(金)	11/8(月)

会場 稲毛保健福祉センター
申込方法 ホームページ(予約開始日の0:00~)から。予約受付専用電話 ☎0120-110063 (平日10:00~14:00) 也可。

健康支援課 ☎238-1794 ☎238-9946

歩け稲毛!健康ウォーキング

稲毛保健福祉センターから草野水路、ゆかりの家・いなげなどを巡る約5キロメートルのコースです。



日時 11月6日(土)9:30~13:00
集合場所 稲毛保健福祉センター
解散場所 稲毛公園(稲毛区稲毛1-10)
定員 先着30人
申込方法 10月22日(金)までに電話で、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

健康ひろば

稲毛保健福祉センター健康課では、健康に関する教室や、毎月健康相談・栄養相談・歯科相談を開催しています。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	精神保健福祉相談	10/28(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	③
教室	血糖値が気になる方の教室(全6回)	①10/26(火)13:00~14:30 ②11/4(木)13:00~15:00 ③11/9(火)13:00~14:30 ④11/19(金)13:00~15:00 ⑤11/30(火)13:30~15:30 ⑥12/8(水)10:00~12:00	①生活習慣の振り返り・食事の話(1)、②医師講演会、③食事の話(2)、④運動の実技、⑤歯科医師講演会、⑥食事の話(3) 対象=血糖値が気になる方と家族(糖尿病治療中の方は除く)。初めて参加する方優先。②⑤のみの参加も可。	15人	②
	母親&父親学級	11/5(金)・12(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=妊娠28~35週の妊婦およびパートナー。	12組	①
	離乳食教室	11/5(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カ月児を持つ保護者。持ち物=母子健康手帳、筆記用具	各8人	②
	食事セミナー~骨力アップ編~	11/15(月)10:00~12:00	骨密度を維持するための食事や運動について学ぶ講座。運動実習あり。対象=区内在住で運動に制限の無い65歳以上の方	10人	②
講演会	目指せ!腸活~腸の病気を防ぐために~	10/20(水)13:00~15:00	市医師会医師が、便秘や大腸がんなどの消化器疾患についての正しい知識とその予防法および腸を整える生活習慣について講演します。	15人	②
	0歳児の育児と発達	11/4(木)10:00~11:30	臨床心理士が、乳児の子育て、子どものかかわり方、発達の見通しなどについて講演します。対象=区内在住で0歳児を持つ保護者。*託児なし	5組	①
	元気なうちに知っておきたい在宅医療	11/10(水)13:00~15:00	市医師会医師が在宅医療について、在宅医療の実態や、病気があっても自分らしく暮らすために今からできることについて講演します。	15人	②

稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)
☎10月1日(金)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

新型コロナウイルスの影響で、催しが中止・延期となる場合がございます。最新の情報を主催者にご確認ください。

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 稲毛区役所地域振興課 ☎043-284-6105 ☎043-284-6149

記号の見方は15面参照 特に記載のないものは10月1日(金)から受け付け

参加者募集 ジェフと一緒に健康づくり教室

認知機能低下予防に有効な手足と脳を使った軽運動を行います。

日時 ①11月12日・19日、12月3日・10日の金曜日
②11月30日~12月21日の火曜日。いずれも10:00~11:00 各全4回

会場 ①花見川保健福祉センター
②稲毛保健福祉センター
対象 市内在住の65歳以上の方(要介護認定者などを除く)
定員 ①30人、②24人(初めての方優先)

料金 400円
申込方法 10月15日(金)必着。往復はがきに必要事項(15画)、生年月日を明記し、〒260-8722千葉市役所健康推進課へ。電子申請も可。

千葉市 ジェフと一緒に健康づくり ☎千葉市 健康推進課 ☎245-5146 ☎245-5659

認知症サポーターステップアップ講座

認知症の基礎知識や、認知症の人へのボランティア活動について学びます。

日時 11月2日(火)13:00~17:00
会場 稲毛保健福祉センター
対象 市内在住・在勤の認知症サポーター養成講座修了者で、本講座終了後にボランティア活動が可能な方

*認知症サポーターとは、認知症サポーター養成講座を受講し、オレンジリングをお持ちの方です。

定員 先着15人
その他 ちばシティポイント対象事業です。

申込方法 電話で、社会福祉協議会稲毛区ボランティアセンターへ。

社会福祉協議会稲毛区ボランティアセンター ☎284-6160 ☎290-8318
地域包括ケア推進課 ☎245-5267

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
10月5日(火) 9:00~16:00

法律相談...相続・離婚・訴訟など
金曜日・10月26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9:00~1週間前の17:00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
10月19日(火) 10:00~15:00
10月5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

今月の区役所休日開庁日

10月10日(日)9:00~12:30