



食の実践教室 夏休み! ばあばのだし 教室

かつお節や昆布からとれる天然だしは、料理の美味しさをアップします。「だしってなあに?」夏休みの自由研究として、「だし」について考えてみませんか。だしのお話と美味しいだしの取り方のレクチャーを行います。

日時 8月23日(火)10:00~11:30
会場 稲毛保健福祉センター
対象 市内在住の小学4~6年生。保護者同伴も可
定員 先着10人
申込方法 電話で、稲毛保健福祉センター健康課へ。



自由研究にもおすすめ

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

10月1日(土)に穴川コミュニティセンターが再開します。

10月1日(土)はオープニングイベントや見学会を行いますのでぜひご参加ください。10月利用の抽選は、8月1日(月)~10日(火)にホームページまたはFAXで受け付けします。詳しくは、同センターに電話でお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

*工事の進捗状況によっては延期になる場合があります。

同センター ☎284-6155 FAX284-6156

長沼コミュニティセンター

①外国人講師による料理教室

韓国人講師を招いて、チーズトッポギを作ります。

☎9月4日(日)10:00~11:30

高校生以上の方

☎先着12人 ☎2,000円

②キッズのマリトツォづくり

イタリア発祥の菓子パン、マリトツォを作ろう

☎9月10日(土)10:00~12:30

☎4歳~中学生(小学4年生以下保護者同伴)

☎先着8人 ☎2,000円

③子どものプログラミング教室

無料体験を受け付けています。

☎毎月第1・3水曜日17:30~18:30

☎小・中学生

☎先着6人

☎月5,000円(初回は無料)

☎①8月27日(土)、②9月3日(土)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

健康づくりに役立てよう! 稲毛健康づくり支援マップ

生活習慣病の予防や健康づくりに役立つ健康情報や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



稲毛区地域活性化支援事業 Vol.1

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。

今月号から支援団体を不定期で紹介します。

団体名 YOSAKOIチーム 風魅彩(かざみどり)

活動内容 幅広い年齢層が集まり、楽しく真剣にYOSAKOIをやっています。区内のイベントに参加し、地域のイベント参加者と一緒に踊り、盛り上げることで、地域とのつながりを作っていきたいと考えています。

主な活動場所 練習拠点を稲毛区におき、県内外のお祭りやイベントにも参加しています。

活動の様子をお見せします!!



昨年度はコロナ禍で様々なイベントが中止となり、発表の場を失った区内の団体と合同で動画作成をし、コミュニケーションの場とオンラインのステージを提供しました。ただ今、秋の新作発表に向けての練習を行っています。ワークショップも定期開催しておりますので、体験・見学をお待ちしております! 詳しくはホームページをご覧ください。

YOSAKOIチーム風魅彩(かざみどり) ☎
稲毛区地域振興課 ☎284-6105 FAX284-6149



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・教室など	日時	内容・対象など	定員	申込	
健康 相談	乳幼児健康診査	対象児のいる家庭に送付する健康診査票をご確認ください。	各健康診査に要する時間は、受付終了後1時間30分~2時間位です。4カ月児健康診査は、結核予防のためのBCG接種を併せて行います。4カ月児健康診査=4・5カ月、1歳6カ月児健康診査=1歳6・7カ月、3歳児健康診査=3歳5~7カ月が対象です。		
	栄養相談	8/4(木)・9(火)・17(水)・23(火)・9/8(木) 9:30~14:40	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	8/12(金)・17(水)・22(月)・9/2(金) 9:30~14:40	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
	離乳食教室	8/25(木)13:00~14:30	離乳食2~3回食の進め方を学ぶ教室。対象=第1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。	15人	②
	精神保健福祉相談	8/25(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組	③
	女性の健康相談	8/29(月)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
	歯科衛生士による 歯科相談 ①大人②子ども	①8/30(火)9:30~14:40、 ②8/30(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 ②乳幼児の歯みがき、むし歯予防についての個別相談	①4人 ②9組	②
1日だけのプラチナ 食事セミナー ~男の簡単調理編~	8/30(火)10:00~12:00	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。料理初心者の方でも出来る電子レンジを使ったレシピの紹介や実演。ワークシートで食事の見直し等。 対象=区内在住で65歳以上の男性	15人	②	
教室 母親&父親学級	8/26(金)、9/2(金)9:30~12:00	妊娠や出産・育児についての学習。 対象=11~12月頃までに出産を迎える方およびパートナー。 持ち物=母子健康手帳、母子健康手帳別冊、筆記用具。	14組	①	

稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)
☎8月1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

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
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2日(火) 9:00~16:00

相談は面談のみ

法律相談...相続・離婚・訴訟など
金曜日・8月23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16日(火) 10:00~15:00
8月2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

8月14日(日)9:00~12:30

主な開庁窓口
市民総合窓口課
市税出張所