



いなげ



ワンズモールで消防フェア開催!



皆さんに、より身近に消防業務を体感していただくため「消防フェアいなげ2024」を開催します。皆様のご来場を心からお待ちしています。

- 日時** 3月2日(出)10:00~11:30
*雨天一部中止
- 会場** ワンズモール (稲毛区長沼町330-50)
- 内容**
 - 感震ブレーカーの説明・展示
 - 消防車両展示
 - 震度7の地震体験
 - ちびっこ防火服の着装体験
 - コンセントからの出火再現展示など



☎稲毛消防署予防課 ☎284-5144 ☎284-5175 📧yobo.INF@city.chiba.lg.jp



穴川コミュニティセンター

- ①手作りパン教室**
うさぎの形のクリームパンを作ります。
☎3月21日(休)10:00~12:00
中学生以上 随先着10人 随2,000円
エプロン、マスク、三角巾、ハンドタオル、布巾
- ②いなげ散歩**
穴川・園生周辺の桜の名所を巡りながら、美しい歩き方も学べます。
☎3月24日(日)9:30~11:30
随先着30人 随300円
運動ができる服装、飲料 雨天中止
☎①3月17日(日)、②3月21日(休)までに料金持参で直接穴川コミュニティセンターへ。
☎同センター☎284-6155☎284-6156

長沼コミュニティセンター

- ①子育てなごみサロン**
子育てが楽になるミニ講座と簡単な交流を行います。
☎3月8日(金)10:00~12:00
1歳以上の就園前児と保護者 随先着8組
- ②第10回長沼寄席**
ベテランの社会人落語家3人が愉快な落語をお届けします。春の日の午後を陽気に笑って過ごしましょう。
☎3月24日(日)14:00~16:00
随先着60人 随500円
☎①3月5日(火)、②3月23日(出)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

高血圧を予防しましょう

国民健康保険特定健康診査結果によると、稲毛区は、他区と比べて血圧が高い人の割合が高いという実態が分かりました。

食塩の摂りすぎが、高血圧の一つの要因であることはご存じでしょうか? アンケートから、高齢者よりも若者、女性よりも男性のほうが食事からとる塩分が多いことがわかりました(2022年区民まつり・2023年千葉大学健康応援イベントで実施した塩分チェックシート回答結果より)。

加工品の頻度を減らす・麺類のスープは飲み干さないようにするなどして減塩を心がけ、様々な病気の原因となる高血圧を予防しましょう。

日本人の一日の食塩摂取量目標値

- 男性 7.5g未満
- 女性 6.5g未満
- 高血圧の方 6g未満



健康づくり支援マップ (塩分チェックシート) はこちら



男女別塩分チェックリスト結果



☎稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 ☎284-6496

フレイルを予防・改善しよう!

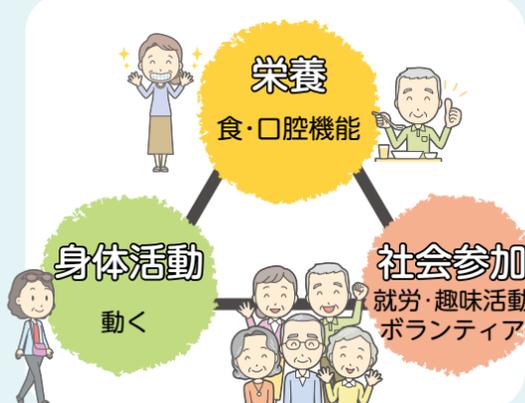
フレイルとは?

加齢により心と身体の動きや社会的なつながりが弱まった状態です。放置すると要介護状態につながりますが、早期に適切な対策を行えば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻ることができます。

早く対策すれば、健康な状態に戻れる



フレイル予防の3つの柱



健康課ではフレイル予防として、地域の方へ向けた出張健康講座や個別の訪問を行っています。

☎稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 ☎284-6496

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
健診 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でご確認ください。	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か月児健康診査は、結核予防のためのBCG接種を併せて行います。4か月児健康診査=4・5カ月、1歳6か月児健康診査=1歳6・7カ月、3歳児健康診査=3歳5~7カ月が対象です。		
教室 栄養相談	3/6(水)・13(水)・19(水)・21(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
歯科衛生士による 歯科相談 ①大人②子ども	①3/8(金)・22(金) 9:30~14:40 ②3/22(金) 9:30~15:30	①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。 ②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。	①4人 ②9組	②
禁煙相談・健康相談	3/4(月)・13(水)・21(木)・25(月) 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。禁煙相談の方は、尿中ニコチン代謝濃度や呼気中の一酸化炭素濃度の測定もできます。	各4人	②
精神保健福祉相談	3/21(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。 *精神科・心療内科通院中の方は除く	3組	③

☎稲毛保健福祉センター (稲毛区穴川4-12-4)
☎3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

区役所は改修工事を行っています

駐車可能台数が減少しているため、公共交通機関をご利用ください。また、区役所の出入り口および通路が変更されていますのでご注意ください。
☎稲毛区総務課
☎284-6102 ☎284-6149

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
3月5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、3月26日(火)
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
3月19日(火) 10:00~15:00
3月5日(火)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 ☎284-6149

今月の区役所休日開庁日
3月10日(日)・24日(日)
9:00~12:30