



いなげ

人口:160,268人 前月比108人増 (男80,032人 女80,236人)
世帯数:77,267世帯 (2023年10月1日現在)

コミュニティまつりにいこう!

11/5

穴川コミュニティまつり

今年で32回目となる穴川コミュニティセンターの「コミュニティまつり」を開催します。

穴川コミュニティセンターで活動しているサークルが中心となり作品展示や発表のほか、消防車両の展示・ハシゴ車の試乗・制服着用の記念撮影など、子供から大人まで楽しめる様々な催しを用意しています。

日時 11月5日(日)9:00~15:00

会場 穴川コミュニティセンター・稲毛消防署

*まつり準備期間のため、11月1日(水)~4日(土)は諸室・体育館は利用できません。駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

☎穴川コミュニティまつり実行委員会事務局 (穴川コミュニティセンター内) ☎284-6155 ㉠284-6156

11/19

長沼コミュニティまつり

年に1度の地域の文化祭、長沼コミュニティまつりを今年も開催いたします。長沼コミュニティセンターで活動しているサークルが集まり、ダンス・コーラス・楽器演奏の発表や、生け花展示、スタンシル体験などお祭りを盛り上げます。手打ち蕎麦や手作りのジャムやパン、洋菓子などの模擬店もありますので、ぜひお越しください。

日時 11月19日(日)10:00~15:00

会場 長沼コミュニティセンター

*まつり準備期間のため、11月13日(月)~15日(水)は一部諸室と体育館が、11月16日(土)~18日(日)は全館利用ができません。

☎長沼コミュニティまつり実行委員会事務局 (長沼コミュニティセンター内) ☎257-6731 ㉠257-6732

災害ボランティア講座

日時 12月2日(土)10:00~12:00
会場 稲毛保健福祉センター3階 大会議室

内容 地震や豪雨被害など大規模災害時の備えと、被災時に地域住民ができることなどについて学ぶ、災害ボランティア講座を開催します。

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 先着20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 ☎284-6160

☎同センター ☎前記 ㉠290-8318

ポッチャ体験会を開催します

イオン稲毛店にて、ポッチャ体験会を開催します。

この機会に、パラリンピックでも注目された、稲毛区ゆかりのスポーツであるポッチャを体験してみませんか。

日時 11月5日(日)10:00~16:00 (受け付け15:30まで)

会場 イオン稲毛店地下1階フードコート

内容 試合形式の体験会
対象 年齢や障害、競技経験の有無に関係なくご参加いただけます。

費用 無料
申込方法 当日会場にて受付します。

☎稲毛区地域づくり支援課 ☎284-6105 ㉠284-6149

稲毛区地域活性化支援事業 Vol.2

~地域の活性化のために活動している団体を紹介します!~

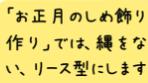
区では、地域の課題解決や活性化のために活動している団体を支援しています。このコーナーでは、支援団体を不定期で紹介いたします。

特定非営利活動法人 千葉北おやこみるあそぶ会

活動目的 子どもたちの体験活動の場を提供し、子どもの豊かな成長を図ります。

主な活動場所 小中台地域福祉交流館など市内の施設

主な活動内容 日本に古くから伝わる伝統行事の継承を目的に、浅間まんじゅう作り、お正月のしめ飾り作り、節分あそびとおもちつきを行なっています。



「お正月のしめ飾り作り」では、縄をなさい、リース型にします

☎稲毛区地域づくり支援課 ☎284-6105 ㉠284-6149

健康ウォーキング

~新しくなった千葉公園まで歩こう!~

歩くことは運動の基礎です。最近歩くのが遅くなったな...と運動不足を感じている方はいませんか? ウォーキングから運動を始めてみましょう! 稲毛保健福祉センターから、西千葉公園・千葉大学外周を巡り、千葉公園を目指す約4.5kmのコースです。地域の防災についてのミニ講話もあります。

日時 12月1日(金)9:15~13:00

定員 先着40人

集合場所 稲毛保健福祉センター

解散場所 千葉公園

集合時間は、予約申込後にご連絡します

申込方法 11月1日(水)9:00から電話で、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

11月8日は いい歯の日です

むし歯や歯周病の予防には、日頃の丁寧な歯みがきとかかりつけ歯科医での定期健診が大切です。特に歯周病は糖尿病や動脈硬化をはじめ、全身の病気に影響がある事が分かっています。これを機に、ご自身のお口の健康を見直してみませんか?



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。		
相談 栄養相談	11/7(水)・16(木)・21(水)・27(月)・12/1(金) 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
相談 歯科衛生士による 歯科相談 ①大人②子ども	①11/21(水)・29(水)、12/4(月) 9:30~14:40 ②11/29(水)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
相談 禁煙相談・健康相談	11/6(月)・10(金)・20(月)・27(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
教室 ぴーなっつくらぶ	11/10(金)10:00~11:00	日ごろの思いや悩みを話し合う交流の場です。対象=双子、三つ子と保護者(妊娠中も可)	無	①
教室 離乳食教室	11/21(水)13:00~15:00	離乳食2~3回食の進め方の講話と実演。希望者個別相談。対象=第一子で1回食を始めた6~8カ月児を持つ保護者。希望者試食有。持ち物=母子健康手帳、筆記用具、試食用皿とスプーン(大人用)、試食代200円 (千葉市 乳児期の食生活(離乳食))	20人	②
講演会 歯科医師講演会 「歯周病と糖尿病の深〜い関係」	11/16(木)13:30~15:30	歯周病がどのように糖尿病と関係しているのか、その原因や症状、予防方法などについて。	先着15人	②
講演会 育児講座 (医師講演会)	12/7(木)13:30~15:00	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。託児なし	10人	①
講演会 母子講演会 「4~6歳児のこころとからだ」	12/11(月)10:00~12:00	臨床心理士と保健師による、4~6歳児のこころとからだの発達についての講演。(学齢期、思春期に向けた性の話を含む)対象=4~6歳児の保護者。託児あり(定員=6人)	20人	①
講演会 シニア世代に多い膝や腰の痛み~防ごう筋力低下!~	12/14(木)13:00~15:00	市医師会医師による、高齢者に多い膝や腰の痛みのメカニズム、予防・治療、フレイルとの関係についての講演会。	先着36人	②

☎稲毛保健福祉センター (稲毛区穴川4-12-4)
☎11月1日(水)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

駐車場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

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
11月7日(火) 9:00~16:00

法律相談...相続・離婚・訴訟など
金曜日、11月28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
11月21日(水) 10:00~15:00
11月7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
11月12日(日)9:00~12:30