



いなげ

人口:160,611人 前月比65人増
(男80,213人 女80,398人)
世帯数:78,766世帯
(2024年12月1日現在)

稲毛区の活性化のための活動を募集します

区では、地域課題の解決や稲毛区の活性化のための活動に対して、活動資金の支援を行います。ぜひご応募ください。

対象団体 町内自治会、ボランティア団体、市民活動団体、商業団体、NPO団体、市内の学生団体

対象活動 区内で実施される、地域の課題解決や地域活性化に貢献する活動

審査方法 第1次審査=書類審査、第2次審査=公開プレゼンテーション(2月20日(休)予定)

募集期間 1月6日(月)~27日(月)17:30必着。

申請方法 稲毛区地域づくり支援課で配布する募集要項または、区ホームページをご覧ください。詳しくは、[稲毛区 地域活性化支援事業](#)

支援区分	支援対象	補助金額(上限額)	補助率
地域づくり活動支援 ①区テーマに基づく活動支援 ②地域活性化活動支援	① 区が設定するテーマ(以下のいずれか)に基づく対象活動。 ・学生・若者による地域づくりの実践 ・地域を守る防犯力の向上 ・文化・スポーツ交流を通じた共生の地域づくり~多様性を尊重する地域づくりを目指して~ ② ①に該当しない対象活動。	年間20万円	10/10
地域拠点支援	地域活動拠点として、新たに区内の不動産賃貸借契約が可能な空き店舗などを活用する際の家賃補助を行います。	年間120万円(月額10万円)	市内の学生団体 10/10 その他の団体 1/2

*区テーマに基づく活動支援と認められた場合、採点点数の上乗せがあります。
*補助期間は4月1日~来年3月31日。同一内容の活動について3回まで申請可能。
*本事業は、令和7年度予算成立後に決定するため、補助金額など、内容が変更となる場合があります。

稲毛区地域づくり支援課 ☎284-6105 ☎284-6149



穴川コミュニティセンター

①いなげ穴川寄席

落語団体「縁」による寄席を開催いたします。

1月19日(日)14:00~16:30(13:30開場)

小学生以上 50人

1人500円

②落語団体「ふくぶくろ」寄席

千葉大学落語研究会OB会による寄席を開催いたします。

1月25日(土)13:30~16:00

30人

③穴川金曜ロードショー

「ミルドレッド/50歳からのスタートライン」を上映します。

1月31日(金)14:00~15:45(13:30開場)

中学生以上 100人

①②③当日直接穴川コミュニティセンター受付へ

同センター ☎284-6155 ☎284-6156

長沼コミュニティセンター

①みんなであそぼうさい

体験型防災イベント。梯子車体験や地震体験など。楽しみながらに備えよう。

1月25日(土)10:00~14:00

②千葉県郷土料理教室 太巻き祭りずしづくり

「基本の花」「お雛様」の2本を作ります。

2月15日(土)10:00~13:00

12人

小学生以上~大人(小学生保護者同伴)

2,500円

③ビッグバンドジャズコンサート

体が思わずスイングするジャズタイム!

2月22日(土)14:00~16:00

先着140人 2,000円

①当日直接長沼コミュニティセンターへ

②2月10日(月)③2月21日(金)までに、直接または電話で同センターへ

同センター ☎257-6731 ☎257-6732

歩け稲毛!健康ウォーキング~冬の稲毛を歩く!~

歩くことは運動の基礎です。運動不足を感じている方はいませんか?最近歩くのが遅くなったな...という方は要注意です!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、黒砂浅間神社方面へ向かい、黒砂公民館、千葉大学正門前を通り、稲毛保健福祉センターへ戻る約4.5キロメートルのコースです。

日時 2月13日(木)9:30~12:30

定員 30人(事前予約制)

集合 稲毛保健福祉センター

集合時間は、予約申込後にご連絡します

申込方法 1月6日(月)9:00から電話で、下記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



JR稲毛駅東口駅前広場に関するアンケートを実施します

千葉市ではJR稲毛駅東口駅前広場の混雑緩和に向けて検討を進めています。利用される方の声をお聞かせください。ご回答いただいた方には抽選で、下記景品をプレゼント!

景品 ・千葉市美術館入場無料券20組40人

・千葉市動物公園割引券20組40人

アンケート期間 1月1日(火)~2月16日(日)

詳しくは、[千葉市 稲毛駅東口駅前広場 アンケート](#)

または二次元コードからアクセスをお願いします。

市街地整備課 ☎245-5325 ☎245-5627



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?

毎月10日は

いっぽの日!

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	
相談	栄養相談	1/9(木)・15(木)・20(月)・30(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	1/10(金)・17(金)・22(水)・29(水) 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	1/23(木)13:30~15:30	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人	③
	歯科衛生士による 歯科相談 ④大人⑤子ども	④1/30(木)9:30~14:40 ⑤1/30(木)9:30~15:30	④歯周病予防など歯の健康についての個別相談。 ⑤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。	④4人 ⑤8人	②
教室	65歳からのいきいき生活「プラチナ食事セミナー」	1/22(水)10:00~13:00 2/5(水)・12(水)10:00~12:00 全3回	いつまでも健康で過ごすために、望ましい食生活と運動の実践方法を学ぶ教室です。①調理実習②簡単筋トレ③減塩の話・グループワーク。対象=区内在住の65歳以上の方で今年度は初めて参加される方。食材費=300円。申し込みは1/15(火)まで。	先着10人	②
	離乳食教室	1/30(木)13:00~15:00	離乳食2~3回食の進め方の講話、デモンストレーション、試食。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。食材費=200円 (千葉市 乳児期の食生活(離乳食))	先着20組	②
	母乳教室	2/6(木)9:30~11:30	母乳育児について、助産師による講義と実技。対象=区内在住の妊娠中の方(こどもの同伴不可)持ち物=母子健康手帳、母子健康手帳別冊、筆記用具、飲み物。申し込みは1月27日(月)まで。	無	①
	母親&父親学級	④2/28(金)9:30~12:00 ⑤3/10(月)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=7月ごろまでに出産予定の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、飲み物。申し込みは1月27日(月)まで。	無	①
講演会(その他)	上手なほめ方・しかり方	1/29(水)10:00~12:00	臨床心理士による就学時前(主に2~3歳児)の特徴やほめ方・しかり方についての講演会。対象=2~3歳児を持つ保護者。託児枠あり(定員10人)。	20人	①
	シニア世代の睡眠~ぐっすり眠れていますか?~	1/29(水)13:00~15:00	高齢期の睡眠サイクル、睡眠リズムをつけるために日常生活でできることについて市医師会医師による講演会。対象者=区内在住の65歳以上の方	36人	②

稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)
1月6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 ☎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
1月7日(火) 9:00~16:00

法律相談...相続・離婚・訴訟など
金曜日、1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
1月21日(火) 10:00~15:00
1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
1月12日(日)9:00~12:30