

令和6年度稲毛区防災公開講座

災害時のトイレ対策
～防災意識は いなげ から～

日時

会場

対象

定員

備考

申込方法

3月2日(日)14:00～15:30

穴川コミュニティセンター

区内在住・在勤・在学の方

180人(応募多数の場合は抽選。落選の方のみ、ご連絡します。)

駐車場の数に限りがありますので、公共交通機関のご利用にご協力ください

2月14日(金)必着。
*電子申請受付開始は2月1日(土)から。
電子申請・メール・FAX・はがきに必要事項(1面)のほか、区内在勤および在学の場合はその旨、メールアドレス(任意)を明記して、〒263-8733稲毛区地域づくり支援課へ。
Eメール:chiikizukuri.INA@city.chiba.lg.jp

稲毛区地域づくり支援課 ☎284-6107 ☎284-6149

2025年
国勢調査員を募集します

国勢調査は、5年に一度、日本に住むすべての人と世帯(外国人の方も含む)が対象となる最も重要な統計調査です。
国勢調査員は、この調査の成功を左右する大きな役割を担っています。
この国の未来のために、ぜひ、あなたの力を貸してください。
活動期間 8月下旬から10月下旬(予定)
応募方法などの詳細は、ホームページまたは稲毛区総務課にお問い合わせください。
(千葉市 統計調査員募集)

☎稲毛区総務課 ☎284-6104 ☎284-6149

お知らせ

穴川コミュニティセンター

①フラワーアレンジメント教室
キャンディと花を使ったキャンディブーケを作ります。
2月16日(日)9:30～12:30
中学生以上
8人
2,000円

②オペラコンサート
プロのオペラ歌手が美しい歌声を披露いたします。
2月22日(土)14:00～15:00
小学生以上
先着200人
1,500円(小中高生無料)
③①2月9日(日)までに②当日までに、料金持参のうえ穴川コミュニティセンター受付へ
☎同センター ☎284-6155 ☎284-6156

第6回いなげポッチャカップ

区内の3大学(敬愛大学・敬愛短期大学・千葉経済大学・千葉経済大学短期大学部・千葉大学)、ポッチャ同好会との共催でいなげポッチャカップを開催します。
ポッチャは年齢や障害の有無に関わらず、だれでも楽しむことができるスポーツです。
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、ポッチャを体験しませんか。
日時 2月16日(日)13:30～16:15(受付13:00)
会場 穴川コミュニティセンター2階 体育館
内容 3～4人1チームの試合方式(最大16チーム)
申込書 稲毛区地域づくり支援課で配布。ホームページから印刷も可。
いなげポッチャカップ

申込方法 2月5日(火)までに電子申請、郵送、窓口、FAX、☎chiikishien1.INA@city.chiba.lg.jpで、稲毛区地域づくり支援課へ。
備考 •応募多数の場合は参加メンバーが千葉市在住・在勤・在学を優先します。
•出場の可否については、2月7日(金)までに代表者宛てに連絡します。

☎稲毛区地域づくり支援課 ☎284-6105 ☎284-6149

医師講演会のご案内

知っていますか？腎臓のこと
～腎臓と生活習慣について～

尿検査でクレアチニン値が高めだったことはありませんか？メタボや高血圧や高血糖を指摘された方、腎臓のことも是非気にしてください。新たな国民病と言われるCKD(慢性腎臓病)は、腎臓の働きが慢性的に低下していく病気で、生活習慣と深く関わっています。初期症状がほとんどなく、気づいた時には進行しているため、定期健診での早期発見がとても大切です。腎臓の働きや仕組み、生活習慣と腎臓疾患の関係性、予防法などについての講演会です。
日時 2月25日(火)13:00～15:00
会場 稲毛保健福祉センター2階
対象 区内在住の成人
定員 36人(申込予約制)
申込方法 2月3日(月)から稲毛保健福祉センター健康課健康づくり班 ☎284-6494 まで
☎同センター健康課 ☎284-6494 ☎284-6496

長沼コミュニティセンター

①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

②はじめてのわくわく知育あそび
雛祭りをテーマにした知育あそびを行います。
2月28日(金)10:00～11:30
1～3歳までの子どもと保護者
10組

③嵯峨御流 いけばな体験教室
桃の生け花を楽しみましょう。
3月1日(土)①11:00～12:30②13:00～14:30
小学生以上(小学生保護者同伴)
各回6人
1,000円
③①②2月21日(金)③2月22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？
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・教室名	日時	内容・対象など	定員	申込
栄養相談	2/4(火)・10(月)・20(木)・27(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	2/6(木)・10(月)・21(金)・28(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。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
歯科衛生士による歯科相談 ①大人②子ども	①2/25(火)9:30～14:40 ②2/25(火)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 ②8人	②
女性の健康相談	2/26(水)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
精神保健福祉相談	2/27(木)13:30～14:50	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	2人	③
ぴーなっくらぶ	2/17(月)10:00～11:30	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
1日だけのプラチナ食事セミナー(骨力アップ編)	2/26(水)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教室。管理栄養士による食事の話とトレーナーによる運動実習、体組成測定、簡単レシピの紹介と試食。食材費＝100円。 対象＝運動に制限の無い区内在住の65歳以上の方	20人	②
離乳食教室	3/7(金)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

☎稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)
☎2月3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
2月4日(火) 9:00～16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
金曜日、2月25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
2月18日(火) 10:00～15:00
2月4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

2月9日(日)9:00～12:30