ちば市政だより
稲毛区版
いなげ
2024年 令和6年 No.387 6月

市民ギャラリー・いなげ

人口：160,362人 前月比354人増
（男80,124人 女80,238人）
世帯数：78,189世帯
（2024年5月1日現在）

自主防災組織を結成しませんか

大規模災害が発生した時、一人の力では限界があります。
自主防災組織とは、地域住民の方々が平常時からお互いに協力し合い、「自分たちのまちは自分たちで守る」ということを目的に結成される防災組織をいいます。

災害時に、市や消防署・消防団などの防災関係機関は総力を挙げて救援活動を行いますが、現場に到着するまでにかなりの時間を要する場合もあります。
過去の大震災では、お隣やご近所の方々がお互いに声をかけあい、協力し合いながら多くの人々を救出しました。
災害発生後、直ちに効果的な防災活動を実施するためには、日頃から地域の協力体制などについて考え定期的な訓練を実施することが重要です。
千葉市では、自主防災組織を設置した時や訓練を行った時に防災資機材などを補助する制度があります。
地域の実情に合った組織づくりと訓練の実施をお願いします。

助成制度

◆自主防災組織への設置助成
自主防災組織を結成した場合、防災基旗・防災用資機材（対象世帯数に応じた限度額までの指定物品）を供与。

世帯数	限度額
49世帯以下	50,000円
50～299世帯	80,000円
300～999世帯	100,000円
1,000世帯以上	120,000円

◆自主防災組織資機材購入・賃借助成
助成限度額以内で購入額の2分の1（世帯数に応じた限度額以内）を年度1回。
限度額 100,000円＋世帯数×400円

◆自主防災組織活動助成
防火・防災訓練を実施した場合、訓練費用と参加人数×150円を比較し、低い方の金額を年度1回。

問稲毛区地域づくり支援課 ☎284-6107 FAX284-6149

女性のカラダとココロの整え方
～ビューティフルミドルエイジを目指して医学の観点から～

「なんだかイライラする」、「体調がすぐれない」等、何気なく感じる日々の不調、女性ホルモンによるものかもしれません。
女性の体は、年齢とともに大きく変化します。
女性ホルモンとの上手な付き合い方、女性特有の病気について、婦人科医師のお話を聞き、体を動かしてリフレッシュしませんか？

日時 ①6月19日(水)10:00～12:00「女性医師による講演会」
②6月26日(水)10:00～12:00「トレーナーによる運動指導」
＊2回1コース（①のみ参加は可）
会場 稲毛保健福祉センター 2階
対象 市内在住の20～50歳代の女性
定員 先着15人（予約制。託児なし。）
申込方法 6月3日(月)から電話で、稲毛保健福祉センター健康課へ。電子申請も可。

問稲毛保健福祉センター健康課 健康づくり班 ☎284-6494 FAX284-6496

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？
6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。この機会に、お口の健康を見直しましょう。

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・講演会など	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。		
相談	禁煙相談・健康相談	6/3(月)・12(水)・19(水)・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
相談	栄養相談	6/6(木)・12(水)・18(火)・24(月)、7/4(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
相談	子育ておしゃべり会	6/18(火)10:00～11:30	子育ての悩みやイライラ、辛さを一人で抱えていませんか？同じ立場の保護者同士で話をしてみませんか？心理士も同席します。対象者＝乳幼児の保護者（託児あり。定員=6人）	6人	①
相談	女性の健康相談	6/24(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
相談	歯科衛生士による歯科相談 Ⓐ大人Ⓑ子ども	Ⓐ6/27(木)9:30～14:40 Ⓑ6/27(木)9:30～15:30	Ⓐ歯科衛生士による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。 Ⓑ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。	各4人	②
相談	精神保健福祉相談	6/27(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組	③
相談	離乳食教室	7/5(金)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 試食代200円 千葉市 乳児期の食生活（離乳食）	20人	②
相談	食の実践教室「女性のためのお食事講座～ビューティフルミドルエイジを目指して～」	7/10(水)10:00～13:00	カルシウムや食事バランスについて学ぶ教室。管理栄養士による講話・調理実習・体組成の測定など。対象＝区内在住の女性。食材費＝600円	16人	②
相談	母親&父親学級	7/16(火)・23(火) 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＝11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6月24日(月)まで。		①
講演会（その他）	イヤイヤ期と上手に付きあうために	6/20(木)10:00～12:00	2歳児の特徴と関わり方について臨床心理士による講演会。対象＝1歳6カ月児～2歳児を持つ保護者。託児枠あり。	20人	①
講演会（その他）	まだ間に合う！今からはじめるフレイル予防～目指せ！元気な100歳～	6/27(木)13:00～15:00	健康寿命を延ばす、加齢による筋力低下や転倒骨折を予防するために、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＝区内在住の65歳以上の方	36人	②
講演会（その他）	園児の困りごと	7/5(金)10:00～12:00	入園し集団に所属し始めたお子さんの困りごとについて臨床心理士の講演会。対象＝園児を持つ保護者。託児枠あり。	20人	①

新稲毛保健福祉センター（稲毛区穴川4-12-4）
申6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

問 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

お知らせ

穴川コミュニティセンター

いなげ穴川寄席
落語団体「縁」による寄席を開催します。

日時6月16日(日)14:00～16:00
対象小学生以上の方
定員先着50人
料金500円
申当日直接穴川コミュニティセンターへ
問同センター☎284-6155FAX284-6156

長沼コミュニティセンター

①大人の手ごねパンづくり
手ごねのカンパーニュと分割工程からのオニオンベーコンブレッドを作ります。

日時6月22日(土)10:00～13:00
対象高校生以上の方
定員先着8人
料金2,500円

②脳トレ体操教室
運動が苦手な人でも安心して参加できる脳トレを交えたレクリエーションを実施します。

日時6月20日(木)10:00～11:30
定員15名 料金300円
申①6月15日(土)、②6月18日(火)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
問同センター☎前記FAX257-6732

－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。
加えて、工事に伴い騒音が発生することがありますのでご了承願います。
問稲毛区総務課
☎284-6102 FAX284-6149

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
6月4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、6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
6月18日(火) 10:00～15:00
6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 FAX284-6149

今月の区役所休日開庁日
6月9日(日)9:00～12:30