



いなげ

人口:160,360人 前月比2人減
(男80,108人 女80,252人)
世帯数:78,254世帯
(2024年6月1日現在)

市民ギャラリーいなげ

食の実践教室

「夏休み！ばあばのだし教室」

かつお節や昆布からとれる「天然だし」は料理の美味しさをアップします。「だしてなかに？」夏休みの自由研究として、「だし」について考えてみませんか。だしのお話と美味しいだしの取り方の実演やだしを使った調理実習を行います。

日時 8月2日(金)10:00~13:00
会場 稲毛保健福祉センター
対象 市内在住の小学4~6年生 *親子での参加も可
定員 先着12組
食材費 600円
申込方法 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

自由研究にも
おすすめ



穴川コミュニティセンター

①吟と舞の調べ

日本の伝統芸能である詩吟の魅力を遺憾なく披露していただきます。

☎7月10日(水)12:30~15:30

☎150人

②フラワーアレンジメント教室

夏らしい色と質感のリボンで優雅なリースを作ります。

☎7月21日(日)9:30~12:30

☎中学生以上の方 ☎2,000円

☎①当日直接穴川コミュニティセンターへ。②7月14日(日)までに料金持参で直接同センター受付へ。

☎同センター ☎284-6155 ☎284-6156

長沼コミュニティセンター

①はじめての3色パステルアート教室

3色のパステルを使って、綿棒やコットンで絵を描いていきます。

☎7月20日(土)13:00~15:00

☎小学生以上の方(小学3年生以下は保護者同伴)

☎700円

②ビッグバンドジャズコンサート

PMJオーケストラによるジャズコンサートです。

☎7月21日(日)14:00~16:00

☎先着140人 ☎2,000円

☎①7月16日(水)・②20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

一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

シニアサインで 楽々コミュニケーション講座

日時 7月24日(水)
10:00~12:00
会場 稲毛保健福祉センター3階大会議室

内容 言葉に身ぶりや簡単な手話を補って会話をするシニアサインを学び、耳の遠くなった高齢者や聴こえが困難になった方との円滑なコミュニケーションの取り方を学びます。

対象 区内在住・在勤・在学の中
小学生以上の方

定員 先着20人

申込方法 電話で、市社会福祉協
会稲毛区ボランティアセ
ンターへ



☎市社会福祉協議会稲毛区ボランティアセンター
☎284-6160 ☎290-8318

健康づくりに役立てよう！ 稲毛健康づくり支援マップ 配布中

稲毛区ならではの健康情報が満載！生活習慣病の予防や健康づくりに役立つ情報、おすすめのウォーキングコース、区内施設の情報を紹介しています。ぜひ一度手に取ってお読みください。

配布場所

稲毛保健福祉センター健康課、区役所総務課、区内の公民館、図書館、コミュニティセンター、いきいきプラザ、いきいきセンターなど
*なくなり次第配布を終了します。



☎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？

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
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。		
相談	栄養相談	7/4(木)・8月・16(火)・23(火) 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	7/5(金)・12(金)・16(火)・25(木) 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、尿中コチニ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	①7/25(木)9:30~14:40 ②25(木)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人	②
	精神保健福祉相談	7/25(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
教室	65歳からのいきいき生活「プラチナ食事セミナー～減塩編～」	7/24(水)10:00~13:00 いつまでも健康で過ごすために、望ましい食生活と減塩の実践方法を学ぶ教室です。内容=低栄養予防と減塩の話、調理実習、汁物の塩分測定。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。	先着16人	②
	ぴーなっつくらぶ	7/26(金)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
講演会 (その他)	シニア世代の目の病気～気がつかなかったをなくそう！～	7/25(木)10:00~12:00 加齢に伴って生じる目の疾患、受診のタイミング、予防・治療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
	夏休み特別企画！ 各回20組限定！！ 心も体も元気になる親子deストレッチ	①7/30(水)、②8/21(水) 10:00~11:30 親子で一緒にできるストレッチや、家事的合間のできる「ながら運動」を実践します。①②は、同じ内容です。どちらか希望する日程でお申し込みください。対象=区内在住の小学1~4年生と保護者。申込方法=電子申請	各20組(先着)	

☎稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)
☎7月1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
7月2日(水) 9:00~16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など

金曜日、7月23日(水)

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

7月16日(水) 10:00~15:00

*7月2日(水)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

7月14日(日)9:00~12:30