



食の実践教室

夏休み！親子で学ぶ太巻きずし教室

夏休みの思い出に、親子で千葉の郷土料理「太巻きずし」を学びませんか。千葉の太巻きずしは、大勢の人が集まる時のおもてなし料理として作られてきました。「見てきれい！食べておいしい！作って楽しい！」太巻きずしを得意料理にしましょう。自宅でする簡単な太巻きずしを実習します。

- 日時** 8月23日(金)10:30~13:00
- 会場** 稲毛保健福祉センター
- 内容** 太巻きずしデモンストレーションの見学、郷土料理についての話や食育のレクリエーション、太巻きずしの調理実習(試食有)
*調理品の持ち帰りはできません。
- 対象** 市内在住の小学1~6年生と保護者
*託児はありませんので、あらかじめご了承ください。
- 定員** 先着8組
- 持ち物** 筆記用具、水分補給の飲み物、エプロン、三角巾
- 食材費** 1人600円
- 申込方法** 8月1日(休)9:00から電話で、稲毛保健福祉センター健康課へ



お口の健康を保とう！ 65歳以上の方への歯科健診

無料

65歳以上の方を対象に、口の機能評価を含めた歯科健診を実施しています。

健康長寿には欠かせない、「かむ・飲み込む・発音する」といった口の機能を知る良い機会です。

口の健康から自身の健康を見直してみよう。

*受診は年度内に1人1回です。



健診内容	むし歯や歯周病、口腔乾燥などの有無、舌、歯垢、歯石など口の清掃状態、咀嚼力、嚥下力、発音などの機能評価
対象	千葉市に住民登録がある65歳以上の方
受診方法	稲毛保健福祉センター健康課で健診票を受け取り、協力医療機関に予約の上、受診

稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 ☎284-6496

人生100年時代！ フレイル予防のため出張講座実施中！

無料

自治会・趣味のサークルなど地域の活動の場で、フレイル予防に取り組みませんか？看護師、管理栄養士、歯科衛生士などが、活動の場へ出張し、楽しく元気になれる講座を行います。ご希望の際は、ぜひご連絡ください。また、訪問などによる個別相談も行っています(講座や相談は基本的に平日の日中)。



フレイルとは…

年齢を重ねて体や心のはたつき、社会的なつながりが弱くなった状態のこと。いったん要介護になると、健康な状態に戻ることが難しくなりますが、フレイルの段階で適切に対処すれば、心身の健康を取り戻すことができます。

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！**

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・会場	内容・対象など	定員	申込	
相談	禁煙相談・健康相談	8/2(金)・7(水)・23(金)・29(木)・9/4(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
	栄養相談	8/7(水)・16(金)・21(水)・28(水)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を除く。	各4人	②
	女性の健康相談	8/19(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
	精神保健福祉相談	8/29(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を除く	3人	③
	歯科衛生士による 歯科相談 ①大人②子ども	①8/30(金)9:30~14:40 ②8/30(金)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
教室	離乳食教室	8/28(水)13:00~15:00	離乳食2~3回食の進め方の講話、実演、試食。希望者個別相談。対象=第1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、抱っこひも、食材費200円 (千葉市 乳児期の食生活(離乳食)	20人	②
	1日だけのプラチナ 食事セミナー(骨 力アップ編)	8/29(木)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、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
	母親&父親学級	①9/4(水)9:30~12:00 ②9/11(水)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=来年1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8月22日(木)まで。	無	①
	母乳教室	9/6(金)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8月22日(木)まで。	無	①
講演会	ひとりっこがお兄ちゃんお姉ちゃんになるとき	9/9(月)10:00~12:00	臨床心理士による、弟や妹が生まれた時の上の子の気持ちと関わり方など、兄弟姉妹関係についての講演。対象=2人目を妊娠中の保護者、または2人目が1歳未満の保護者。託児あり(定員5人)。	20人	①

稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)
☎8月1日(休)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

お知らせ

穴川コミュニティセンター

- ① **ポケモンカード親子で体験会**
公式商品を使ってルールや楽しみ方をアドバイザーします。
8月18日(日)11:00~12:30
小学生以下の子どもと保護者
先着4組8人
- ② **穴川金曜ロードショー「マダム・イン・ニューヨーク」**
8月23日(金)14:00~16:20 (13:30開場)
先着100人
①直接、②当日直接、穴川コミュニティセンターへ。
同センター ☎284-6155 ☎284-6156

長沼コミュニティセンター

- ① **キッズマネースクール おみせやさんごっこ**
お金について楽しく学べる体験型スクール
8月25日(日)10:00~12:00、14:00~16:00
4~10才の子どもと保護者(保護者同伴)
先着30人
- ② **男性向け調理教室**
初心者歓迎の男性料理教室で豚豚づくり。
9月14日(出)10:00~12:30
中学生以上の男性
先着10人 2,000円
①8月18日(日)、②9月7日(出)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、区役所の出入口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。
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
8月6日(火) 9:00~16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
金曜日、8月27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
8月20日(火) 10:00~15:00
8月6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
8月11日(日)9:00~12:30