

ポッチャ体験会を開催します

イオン稲毛店にて、ポッチャ体験会を開催します。
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であるポッチャを体験してみませんか。

日時 9月7日(土)10:00～16:00 (受付15:30まで)
会場 イオン稲毛店 地下1階フードコート
内容 試合形式の体験会
対象 年齢や障害、競技経験の有無に関係なく参加できる体験会です。
料金 無料
参加方法 当日会場にて受け付けします。
☎稲毛区地域づくり支援課 ☎284-6105 ☎284-6149

「稲毛消防署救急フェア2024」開催！ ～9月9日は「救急の日」～

稲毛消防署では、区民の皆様に救急業務に対する理解を深めて頂くため、「救急の日」にちなみ「稲毛消防署救急フェア2024」を開催します。

日時 9月8日(日)10:00～11:30
場所 フレスポ稲毛
内容
・心肺蘇生法、AED体験コーナー
・消防音楽隊コンサート
・消防車両展示（はしご車など）
・ちびっこ防火服体験＆写真撮影
・消防団広報コーナー
・住宅防火相談コーナー（火災予防に役立つアイテムの説明）
・スタンプラリー（景品あり!）
備考 災害や感染症拡大などの都合により中止または内容を変更する場合があります。
☎稲毛消防署 ☎284-5111 ☎284-5175



血糖値が気になる方の教室

血糖値が高くても、初期の段階では自覚症状がありません。でも、放置していると糖尿病になる可能性があります。まずは正しい知識を持ち、「今」できることを見つけてみませんか？6回コースの教室です。ご参加お待ちしております。

回	日時	内容
1	9月26日(木) 13:00～15:00	内科医師講演会 「健診で血糖値が気になったあなたへ～今からでも間に合う！糖尿病予防～」
2	10月3日(木) 13:00～15:00	保健師による生活習慣の振り返り 管理栄養士による食事の話
3	10月4日(金)・ 10月10日(木)	栄養・歯科個別相談
4	10月16日(木) 13:00～15:00	健康運動指導士による運動
5	10月31日(木) 13:30～15:30	歯科医師講演会 「血糖値改善のカギは歯周病予防!?～お口からみた糖尿病～」
6	11月8日(金) 10:00～13:30	調理実習・まとめ

会場 稲毛保健福祉センター2階
対象 血糖値が高めの方、または家族（治療中の方を除く）
定員 先着15人
申込方法 9月2日(月)9:00から電話で、稲毛保健福祉センター健康課へ
☎同センター健康課 健康づくり班 ☎284-6494 ☎284-6496



お知らせ

穴川コミュニティセンター

①**手作りパン教室「ウイナーロール」**
ウイナーロールを手作りします。
☎9月19日(木)10:00～12:00
中学生以上 ☎先着10人
☎2,500円
☎エプロン、マスク、三角巾、ハンドタオル、布巾、容器
②**蕎麦打ち体験教室**
自分で打った蕎麦を食べてみませんか？
☎9月21日(土)9:15～13:00
中学生以上の方 ☎先着16人
☎1,500円
☎エプロン、三角巾、布巾、容器
☎①9月12日(木)、②9月14日(土)までに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**男性向け料理教室**
初心者大歓迎の男性向け料理教室を開催。
☎9月14日(土)10:00～12:30
中学生以上の男性
☎先着10人 ☎2,000円
②**くつろぎの音楽会**
ダンスミュージックの生演奏とコーラスで楽しむ音楽会を開催。
☎9月29日(日)14:00～16:00
☎先着60人
☎①9月7日(土)、②9月28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へ。
☎同センター ☎257-6731 ☎257-6732



読み聞かせボランティア講座

日時 9月18日(木)10:00～12:00
会場 稲毛保健福祉センター3階 大会議室
内容 子どもやお年寄りに対する交流や支援活動の一つとして、読み聞かせによる支え合いを行うため、活動者を養成する講座を開催します。
対象 区内在住・在勤・在学の方
定員 先着30人
申込 電話で、市社会福祉協議会 稲毛区ボランティアセンターへ
☎同センター ☎284-6160 ☎290-8318



傾聴ボランティア入門講座

日時 10月9日(木)・16日(木)10:00～12:00 全2回
会場 稲毛保健福祉センター3階 大会議室
内容 他者とのコミュニケーションを円滑にするため、傾聴の基礎的な技術を学びます。
対象 区内在住・在勤・在学の方
定員 先着25人
申込 電話で、市社会福祉協議会 稲毛区ボランティアセンターへ
☎同センター ☎284-6160 ☎290-8318





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！**
健康のために、あなたのいっぽ、踏みだしてみませんか？

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・教室名など	日時	内容・対象など	定員	申込
相談	栄養相談	9/4(水)・12(木)・19(木)・25(水)・10/3(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を除く。	各4人	②
	禁煙相談・健康相談	9/4(水)・13(金)・19(木)・25(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
	歯科衛生士による 歯科相談 ①大人②子ども	①9/25(水)9:30～14:40 ②25(水)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
	精神保健福祉相談	9/26(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
教室	ぴーなっつくらぶ	9/17(水)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
	65歳からのいきいき生活「プラチナ食事セミナー」	10/9(水)・23(水)10:00～12:00 11/6(水)10:00～13:00 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栄養の話、②簡単筋トレ・試食・体組成測定、③調理実習・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。	先着16人	②
	母親＆父親学級	10/15(水)9:30～12:00 22(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2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9月23日(月)まで。	無	①

☎稲毛保健福祉センター（稲毛区穴川4-12-4）
☎9月2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

ー区役所は改修工事を行っていますー

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。
☎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
9月3日(火) 9:00～16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
金曜日、9月24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
9月17日(火) 10:00～15:00
9月3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

電話相談も可

相談は面談のみ