

稲毛区民まつりを開催します。

区民の手づくりイベント「稲毛区民まつり」を今年も開催します。
稲毛区民音頭、特設ステージで披露される太鼓の演舞やダンスなど、熱気あふれる「まつり」になること必然です。
小さなお子様からご高齢の方まで幅広く楽しめる出店をたくさんご用意しています。
ご家族、お友達、ご近所の皆さんとお誘いあわせのうえ、ぜひご来場ください。

日 時 10月20日(日) 10:00～15:00 荒天中止
*中止の場合は、ホームページなどでお知らせします。

会 場 「メイン会場」 穴川中央公園
「サブ会場」 穴川コミュニティセンター
稲毛消防署前
京葉工業高等学校グラウンド
(通称:子どもランド)

開催内容 稲毛区民音頭・ステージイベント・ミニゲーム・ミニSL、スポーツ体験、模擬店など
交通手段 ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。
*会場付近の道路への駐停車は、近隣のご迷惑となりますので、絶対におやめください。

☎稲毛区民まつり実行委員会事務局 (稲毛区地域づくり支援課内) ☎043-284-6105「直通」☎043-284-6149
✉chiikizukuri.INA@city.chiba.lg.jp

まちづくり交流会2024～町内自治会とNPO等のマッチング事業～を開催します。

千葉市で活躍するNPO等から、地域課題解決のため他団体と連携して取り組みたい企画案を集めました。地域での防災・美化活動や親睦行事などを実施するノウハウや担い手を増やしたい町内自治会とNPO等が、企画の実施に向けた意見交換や活動交流を行います。

	開催内容	日時	場所
第1回	NPOによる企画案の紹介、興味のある企画について意見交換	11月10日(日)14:30～16:30	千葉市役所2階XL会議室
第2回	企画の実施に向けた、NPOとの活動交流	任意の1日以上	各活動場所
第3回	第2回で体験した活動交流を共有するための報告会	来年2月9日(日)14:30～16:30	千葉市役所2階XL会議室

対 象 稲毛区・緑区内の町内自治会などの役員及び会員の皆様 (定員15団体程度)
申込方法 10月21日(月)必着。参加申込書 (市ホームページからダウンロードまたは稲毛区地域づくり支援課で配布) にご記入の上、直接持参・郵送・FAX・メールのいずれかで稲毛区地域づくり支援課へ。詳しくは、[千葉市 まちづくり交流会2024](#)

☎市民自治推進課 ☎245-5664 ☎245-5155

参加者募集 ジェフと一緒に健康づくりをしませんか

簡単な運動・脳トレを組み合わせたエクササイズを行います。

日 時 11月21日・28日、12月5日・12日の木曜日10:00～11:00 (全4回コース)
会 場 穴川コミュニティセンター
対 象 市内在住の65歳以上の方 (要支援・要介護認定者など除く)

定 員 30人 (初めての方優先) **料 金** 400円 (保険料)
申込方法 10月31日(木)必着。往復はがきに、必要事項(5面)のほか、会場名・生年月日を明記して、〒260-8722千葉市役所健康推進課へ。電子申請も可。
他区会場は [千葉市ジェフ健康づくり](#)

☎健康推進課 ☎245-5146 ☎245-5659

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	日時	内容・対象など	定員	申込
相談	健康に関する相談	詳細はお問い合わせください。	④管理栄養士、⑥歯科衛生士、⑦保健師または看護師による個別相談。詳しくはお問い合わせください。		②
	女性の健康相談	10/16(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	10/24(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	歯っぴー健口教室	10/28(月)、11/11(月)・25(月)、12/9(月)10:00～12:00 全4回	日常生活で簡単に取り入れられる「口腔ケア」「お口の体操」「音楽」などから、オーラルフレイル (むせ・食べこぼし、口の乾き、口臭などの口の機能の衰え) 予防を目指す教室です。対象＝区内在住の65歳以上の方。	15人	②
	離乳食教室	10/29(火)13:00～15:00	離乳食2～3回食の進め方の講話と実演、試食。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。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 乳幼児の食生活 (離乳食)	20組	②
	母親＆父親学級	11/22(金)、28(木)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3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10月22日(火)まで。	無	①
講演会 (その他)	稲毛区親子で歩こう!! ウォーキングスタンプラリーin千葉市動物公園	10/1(火)～10/14(月・祝)	親子で動物公園内のポイントを歩いて回るスタンプラリー。5箇所に掲示されている二次元コードをスマートフォンで読み取り、健康に関するクイズに回答すると、抽選で動物公園作成オリジナル動物カードをプレゼント。詳しくはこちら→		
	正しく知ろう! 高血圧～“少し高め”が続いていませんか?～	10/23(水)13:00～15:00	高血圧の原因や症状、血圧のコントロールが大切な理由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
	ママとパパのセルフコントロール	10/30(水)10:00～12:00	臨床心理士による、保護者の感情のコントロール、特にイライラや怒りのコントロールについての講演会。対象＝就学前児の保護者。託児枠あり (定員10人)。	20人	①

☎稲毛保健福祉センター (稲毛区穴川4-12-4)
☎10月1日(火)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

稲毛消防署秋季消防演習 & ちばモノレール祭り2024

日 時 10月19日(土)10:30～11:00 *雨天決行
場 所 千葉都市モノレール車両基地
「ちばモノレール祭り2024」実施会場内 (稲毛区萩台町199-1)

千葉市内で震度6強の地震が発生し、運行中のモノレール内に要救助者が多数発生すると共に、近隣建物から火災が発生するとの想定で消防演習を行います。
救助隊と千葉都市モノレールの職員が協力し、救出活動を行います。さらに、はしご車での救出・放水活動も実施します。また、消防ヘリコプターも飛来し、大迫力の訓練を実施します。

当日は、消防車がサイレンを鳴らし、消防ヘリコプターも飛来するので、会場の近くへお住まいの皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解の程お願いします。
演習後は車両展示も行います。皆様のご来場をお待ちしています。
*駐車場は準備していませんので、公共交通機関をご利用ください。
☎稲毛消防署消防第一課警防係 ☎284-5111 ☎284-5175

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
10月1日(火) 9:00～16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
金曜日、10月22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
10月15日(火) 10:00～15:00
10月1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

10月13日(日)9:00～12:30

稲毛区役所 ☎043-284-6111 (代表) 〒263-8733 千葉市稲毛区穴川4丁目12番1号 [千葉市 稲毛区役所](#)

区版編集 稲毛区役所総務課 ☎043-284-6102 ☎043-284-6149

記号の見方は15面参照 特に記載のないものは10月1日(火)から受け付け