



いなげ

～稲毛区防犯公開講座～

入場無料

「犯罪者と被害者を作らないまち・稲毛」

日時 12月8日(日)14:00～16:00
会場 穴川コミュニティセンター1階多目的室
内容 第一部 防犯士養成講座の修了証授与式、受講者と区長による座談会
 第二部 講演会「犯罪者と被害者を作らないまち・稲毛」
講師 一般社団法人日本防犯学校 学長 梅本正行さん

対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 100人 (応募多数の場合、抽選により参加決定)
申込方法 11月18日(月)必着。電子申請・メール・FAX・往復はがきのいずれかの方法で必要事項「住所・氏名・申込人数」を記載し、お申込みください。電子申請については11月1日から受け付け。

☎稲毛区地域づくり支援課 ☎284-6107 ☎284-6149
 ✉chiikizukuri.INA@city.chiba.lg.jp

医師講演会のご案内

その咳・息切れ大丈夫？

～知っておきたい喘息・肺炎・COPDの話～

長引く咳、息切れなど、呼吸器の症状で気になっていることはありませんか？大人の喘息、肺炎、COPDなど、呼吸器の病気を知っておくことで早めに受診でき、早く改善したり症状悪化を予防できることもあります。喘息・肺炎・COPDの症状と受診のタイミング、予防法などについての講演会です。



日時 11月20日(水)13:00～15:00
対象 区内在住の成人
定員 36人 (申込予約制)
会場 稲毛保健福祉センター2階

予約・☎稲毛区健康課健康づくり班 ☎284-6494

65歳からのいきいき生活 プラチナ食事セミナー ～減塩編～

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。



日時 11月27日(水) 10:00～13:00
会場 稲毛保健福祉センター
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歳以上で今年度は初めて参加される方
定員 先着16人
費用 300円程度



*写真は実際に調理実習する献立ではありません。

☎稲毛保健福祉センター 健康課 ☎284-6494 ☎284-6496

コミュニティまつりにいこう！

11/3(日) 穴川コミュニティまつり

今年で33回目となる穴川コミュニティセンターの「コミュニティまつり」を開催します。穴川コミュニティセンターで活動しているサークルが中心となり作品展示や発表のほか、模擬店やキッチンカー、消防車両の展示・ハシゴ車の試乗・制服着用の記念撮影など、子供から大人まで楽しめる様々な催しを用意しています。



日時 11月3日(日)9:00～15:00
場所 穴川コミュニティセンター・区役所前市民広場・稲毛消防署

*まつり準備期間のため、10月30日(水)～11月2日(土)は、諸室・体育館は利用できません。ご来場は駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

☎穴川コミュニティまつり実行委員会事務局 (穴川コミュニティセンター内) ☎284-6155 ☎284-6156

11/24(日) 長沼コミュニティまつり

年に1度の地域の文化祭、長沼コミュニティまつりを今年も開催いたします。長沼コミュニティセンターで活動しているサークルが集まり、ダンス・コーラス・楽器演奏の発表や、生け花展示、ステンシル体験などお祭りを盛り上げます。手打ち蕎麦や手作りのジャムやパン、洋菓子などの模擬店もありますので、ぜひお越しください。



日時 11月24日(日)10:00～15:30
会場 長沼コミュニティセンター
 *まつり準備期間のため、11月18日(月)～20日(水)は一部諸室と体育館が、11月21日(木)～23日(土)は全館利用ができません。

☎長沼コミュニティまつり実行委員会事務局 (長沼コミュニティセンター内) ☎257-6731 ☎257-6732

～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。

☎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
 11月5日(火) 9:00～16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
 金曜日、11月26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
 11月19日(水) 10:00～15:00
 11月5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
11月10日(日)9:00～12:30

健康ひろば

11月8日は いい歯の日です

むし歯や歯周病の予防には、日頃の丁寧な歯みがきとかかりつけ歯科医での定期健診が大切です。特に歯周病は糖尿病や動脈硬化をはじめ、全身の病気に影響がある事が分かっています。これを機に、ご自身のお口の健康を見直してみませんか？



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
禁煙相談・健康相談	11/1(金)・6(水)・11(月)・22(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
栄養相談	11/5(水)・13(水)・19(水)・25(月) 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
歯科衛生士による 歯科相談	①11/27(水)9:30～14:40 ②11/27(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。 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	11/28(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
ぴーなっつくらぶ	11/21(木)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
離乳食教室	12/10(水)13:00～15:00	離乳食2～3回食の進め方の講話、デモンストレーション、試食。対象＝第一子で1回食を始めた6～8か月児を持つ保護者。持ち物＝母子健康手帳、筆記用具、食材費200円 (千葉市 乳児期の食生活(離乳食))	20組	②
講演会その他 食の実践教室 「おいしく減塩講座」	11/20(水)10:00～13:00	楽しく会食しながら、バランスの良い食べ方やおいしく減塩する方法を学ぶ教室です。内容＝管理栄養士による減塩の話、調理実習、汁物の塩分測定。対象＝減塩に興味のある方、血圧が気になる方。食材費600円	先着10人	②

☎稲毛保健福祉センター (稲毛区穴川4-12-4)
 ☎11月1日(金)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