



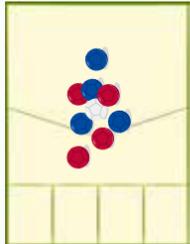
# いなげ

人口:160,546人 前月比110人増 (男80,189人 女80,357人)  
世帯数:78,678世帯 (2024年11月1日現在)

市民ギャラリーいなげ

## 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、パリパラリンピック2024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などを体験してみませんか。



**日時** 12月7日(日)10:00~16:00  
**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 など  
**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** 当日直接会場へ (受付は15:30まで)  
☎稲毛区地域づくり支援課 ☎284-6105 FAX284-6149

## 稲毛区防災講座

### コミュニティ・タイムラインで命を守る

**日時** 1月12日(日)14:00~16:00  
**場所** 穴川コミュニティセンター1階多目的室  
**講師** 松尾一郎さん (東京大学大学院情報学環総合防災情報研究センター客員教授)  
**内容** タイムライン防災の提唱者から学ぶ、最近の災害教訓と命の守り方  
**対象** 市内在住・在勤・在学の方  
**定員** 180人 (応募多数の場合、抽選により参加者決定)  
**申込方法** 12月18日(水)必着。電子申請・Eメール・FAX・往復はがきに必要な事項(1面)と参加人数を明記して、〒263-8733千葉市稲毛区穴川4丁目12番1号地域づくり支援課へ。  
電子申請は、12月1日(日)から受付開始。  
☎稲毛区地域づくり支援課 ☎284-6107 FAX284-6149  
✉chiikizukuri.INA@city.chiba.lg.jp

## お知らせ

### 穴川コミュニティセンター

①古布の花体験教室  
古布を使い、冬のクリスマスリースを作成いたします。  
☎12月10日(火)9:30~12:30  
☎成人 ☎先着10人 ☎1,200円  
☎はさみ、ボンダ、裁縫道具  
②社交ダンス交流会  
社交ダンスを通じて、心も身体もリフレッシュ  
☎12月21日(土)13:30~16:00  
☎成人 ☎先着70人 ☎500円  
☎①12月7日(日)・②18日(水)までに直接穴川コミュニティセンターへ。  
☎同センター ☎284-6155 FAX284-6156

### 長沼コミュニティセンター

①真冬のハワイアンフラコンサート  
観覧無料のハワイアンフラコンサートを開催。  
☎12月21日(土)14:00~16:00  
☎先着174人  
②ほかほかブタまんづくり  
大人気の手作りブタまんづくり教室。  
☎1月11日(日)10:00~12:30  
☎4歳以上 (小学生以下は保護者同伴)  
☎先着10人 ☎2,000円  
☎①当日直接長沼コミュニティセンターへ  
②1月5日(日)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 FAX257-6732

### 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 FAX284-6149

## 歯っぴー健口教室

口の働きについて楽しく学びながら実践し、オーラルフレイル予防を目指す教室です。ぜひご参加ください。



**日時** 来年1月20日~2月10日の毎週月曜日 10:00~12:00 全4回  
**会場** 稲毛保健福祉センター  
**内容** 口の健康チェック、音楽療法、誤嚥性肺炎を防ぐ口腔清掃方法、口を使ったレクリエーションや体操、唾液腺マッサージ方法など  
**対象** 区内在住の65歳以上の方  
**定員** 先着15人  
**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 FAX284-6496

## 災害ボランティア講座

**日時** 12月14日(日)10:00~11:30  
**会場** 稲毛保健福祉センター3階 大会議室  
**内容** 令和6年能登半島地震から、災害ボランティアの活動について学びます。  
**対象** 市内在住・在勤・在学の方。  
**定員** 先着25人  
**申込方法** 9:00から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 FAX290-8318

## 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・講演会など	日時	内容・対象など	定員	申込
禁煙相談・健康相談	12/2(月)・13(金)・18(水)・23(月) 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	12/4(水)・10(火)・19(木)・23(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
精神保健福祉相談	12/19(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
女性の健康相談	12/23(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
歯科衛生士による 歯科相談 ①大人②子ども	①12/26(木)9:30~14:40 ②12/26(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。 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
母親&父親学級	①1/17(金)・24(金) 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=5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12月23日(月)まで。	なし	①
講演会(その他)	12/19(木)13:00~15:00	高齢者に多い膝や腰の痛みのメカニズム、予防・治療、フレイルとの関係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

☎稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)  
☎12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 FAX284-6496

## 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  
12月3日(火) 9:00~16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など  
金曜日、12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  
12月17日(火) 10:00~15:00  
12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 FAX284-6149

## 今月の区役所休日開庁日

12月8日(日)9:00~12:30