



# いなげ



人口:160,528人 前月比70人減  
(男80,107人 女80,421人)  
世帯数:78,826世帯  
(2025年3月1日現在)

市民ギャラリーいなげ

## 千葉開府 900年記念

## 稲毛区GO近所さんぽ～身近な魅力再発見！～

来年に迫った千葉開府900年を記念して千葉氏にゆかりのある区内の史跡・名所などを巡るウォーキングイベントを開催します。事前に講師から千葉氏に関する講話を受けた後、約2.5キロメートルのコースを説明を聞きながら歩きます。稲毛区の魅力を再発見してみませんか。

- 日時** 5月18日(日)13:00～16:30  
雨天の場合は、稲毛区役所で講話のみ開催します。
- コース** 稲毛区役所→宗胤寺(そういんじ)→旧陸軍引込線跡→来迎寺(らいこうじ)→大日寺(だいにちじ)
- 集合** 稲毛区役所 2階講堂
- 解散** 大日寺(稲毛区轟町2)
- 対象** 区内在住・在勤・在学の方
- 定員** 25人
- 注意事項** コースの一部にモノレール移動(穴川～作草部)がありますが、交通費は自己負担となります。
- 申込方法** 4月25日(金)必着。Eメールで必要事項(15面)のほか、参加者全員の氏名(フリガナ)、年齢を明記して、稲毛区役所地域づくり支援課 chiikishien.1.INA@city.chiba.lg.jpへ。FAXも可。

稲毛区地域づくり支援課 ☎284-6105 FAX284-6149

## お知らせ

### 穴川コミュニティセンター

- ①フラメンコ教室&発表会**  
本格フラメンコをイチから始めて、7月にはプロと同じ舞台に!  
4月12日(土)～  
各日二部制 詳しくはセンターまで  
各回15人  
5,000円(全6回+発表会)
- ②古布の花体験教室**  
古い着物を使い、カーネーションを作成いたします。  
4月22日(火)9:30～12:30  
ハサミ、ボンド、裁縫道具 1,200円  
①申込書記入の上料金を添えて穴川コミュニティセンター受付へ(先着) ②4月19日(土)までに申込書記入の上料金を添えて同センター受付へ  
同センター ☎284-6155 FAX284-6156

### 長沼コミュニティセンター

- ①スマホお悩み相談室**  
ちょっとしたスマホのお悩み相談にスタッフが対応いたします。  
4月27日(日)9:30～12:00  
(お一人様30分まで)  
5人
- ②長沼ジャズコンサート'25**  
社会人ジャズバンドMDS JAZZ UNITによるコンサートです。  
5月18日(日)15:00～17:00  
140人 500円
- ③大人の手ごねパン作り**  
手ごねのパン教室。エピとメロンパンを作ります。  
5月24日(土)10:00～12:30  
高校生以上  
先着8人 2,500円  
①4月26日(土)までに②③5月17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 ☎257-6731  
同センター ☎前記 FAX257-6732

## 稲毛区地域活性化支援事業 ～地域の活性化のために活動している団体を紹介します！～

区では、地域の課題解決や活性化のために活動している団体を支援しており、その活動を市政だよりで不定期で紹介しています。

### na.ni.ca\*(ナニカ)

**活動目的** 『いつものまちをもっとたのしく』をモットーに、まちのサードプレイス作りに取り組んでいます。いつも遊んでいる公園に誰もが楽しめる非日常空間を出現させるのが得意です!

**主な活動場所** 稲毛東公園

### 主な活動内容



昨年2回の大型マルシェを実現できました。10月に開催された「第2回ひがしこうえんマルシェ」でのメインイベントは星空映画祭。公園に突如現れた巨大スクリーンでの映画鑑賞は大好評でした。

稲毛区地域づくり支援課 ☎284-6105 FAX284-6149

## 歯っぴー健口教室

お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** 5月12日・26日、6月9日・23日の月曜日 10:00～12:00(全4回)
- 会場** 稲毛保健福祉センター
- 内容** □の健康チェック、音楽療法、誤嚥性肺炎を防ぐ □腔清掃方法 □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

## 自分の血圧 知っていますか?

稲毛区では、『自分の血圧知っていますか?』を健康スローガンにして、高血圧の予防や改善に取り組んでいます。高血圧の要因の一つとして食塩のとりすぎがあるのはご承知のとおりですが、千葉市民がどのくらい食塩を摂取しているかご存知ですか?

日本人の一日の食塩摂取量目標値  
男性 7.5g未満  
女性 6.5g未満  
高血圧の方 6g未満

千葉市民の食塩摂取量  
11.2g!!  
(健やか未来都市 ちばプラン最終評価より)



稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 FAX284-6496

## 健康ひろば

## 稲毛区健康スローガン『自分の血圧 知っていますか?』

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
栄養相談	4/4(金)・8(火)・18(金)・23(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は除く。	各4人	②
禁煙相談・健康相談	4/11(金)・17(木)・22(火)・28(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、呼気中の一酸化炭素濃度の測定もできます。	各4人	②
女性の健康相談	4/21(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	4/25(金)14:30～16:30	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
歯科衛生士による 歯科相談 ①大人②子ども	①4/28(月)9:30～14:40 ②4/28(月)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
離乳食教室	4/18(金)13:00～15:00	離乳食2～3回食の進め方の講話とデモンストレーション、試食。 対象=1回食を始めた6～8か月児を持つ保護者(第一子優先)。 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人	②
母親&父親学級	①4/5(日)9:30～12:00 ②4/16(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=9月ごろまでに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4月22日(火)まで。	無	①

稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)  
4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 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  
4月1日(火) 9:00～12:00

- 法律相談…相続・離婚・訴訟など  
金曜日、4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  
4月15日(火) 10:00～15:00  
4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 FAX284-6149

## 今月の区役所休日開庁日 4月13日(日)9:00～12:30