

花の写真展 花の写真を募集します

稲毛区では、区民の方に花や緑の美しさを知ってもらうことを目的として、四季折々の花の写真を募集します。ご応募いただいた写真を稲毛区ホームページに掲載するほか、稲毛区役所にて写真展を開催する予定です。

稲毛区内で見つけたきれいな花や、ご自宅で育てた自慢の花など、ぜひご応募ください。

募集テーマ 「稲毛区内に咲く花々を題材にした作品」

応募資格 区内在住・在勤・在学の方

応募方法 Eメールで必要事項11面のほか、写真のタイトル、撮影した花の名前、撮影日、撮影場所、見どころを明記して、地域づくり支援課chiikishien1.INA@city.chiba.lg.jpへ。

注意事項

- Eメールの容量は1メール3MBまで。容量が大きい場合や、メールでの提出が難しい場合はご相談ください。
- 氏名をホームページに掲載します。掲載不可の場合はその旨をご応募の際にお知らせください。(掲載時は「匿名」となります)
- 撮影場所がご自宅の場合、町名までを掲載します。
- 令和7年度中に区内で撮影された写真に限りです。
- 写真を撮影される際は撮影場所の許可を得たうえで撮影してください。

☎稲毛区地域づくり支援課 ☎284-6105 ☎284-6149

ごみゼロクリーンデーに参加しよう！

「私たちの住む街は私たちの手できれいにしよう！」を合言葉に、地域でのごみゼロクリーンデーの開催をお願いしています。開催される団体・個人にごみ袋の提供を行いますので、【下記】へお申し込みください。

開催期間:5月25日(日)～6月30日(月)

- 上記期間内で都合のよい日に実施してください。
- 申込方法や、収集したごみの回収方法など、詳しくは【下記】へお問い合わせいただくか、ホームページをご確認ください。

☎稲毛区 ごみゼロ ☎284-6106 ☎284-6149

お知らせ

穴川コミュニティセンター

①吟と舞の調べ
日本の伝統芸能である詩吟の魅力を遺憾なく披露していただきます。
☎6月5日(休)12:30～15:30 (12:00開場)
☎150人

②穴川金曜ロードショー
ヒッチコックの名作「バルカン超特急」を上映します。
☎5月23日(金)14:00～15:40 (13:30開場)
☎200人

☎①②当日直接、穴川コミュニティセンター受付へ
☎同センター ☎284-6155 ☎284-6156

・参加者募集・ シニアリーダー養成講座(稲毛区コース)

千葉市では、介護予防のための体操教室を運営するボランティア(シニアリーダー)を募集しています。養成講座に参加し、自身のために、家族のために、地域のために、市内の公民館や自治会館などで一緒に活動しませんか？

詳しくは、☎千葉市 シニアリーダー養成講座 ☎

日時 6月20日～9月5日の毎週金曜日10時～12時(全12回)

会場 穴川コミュニティセンター(他区会場はホームページをご覧ください)

対象 市内在住の方(要支援・要介護認定を受けている方を除く)

定員 20人 **参加費** 無料

申込方法 5月30日(金)必着。はがきに必要な事項11面のほか、希望する会場名、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。結果は6月上旬ごろ全員に発送。

☎健康推進課 ☎245-5146 ☎245-5659

木の枝・枯れ草・葉は、資源物の日にしてください

収集は月2回です。収集の曜日は、市HPでご確認ください。

私の木の枝・枯れ草・葉の収集日は、

第 1・3 曜日
2・4

出し方はこれだけ！

- 枝はヒモでしばる
- 草・葉は透明な袋へ

☎収集業務課 ☎245-5246 ☎245-5477

長沼コミュニティセンター

①嵯峨御流 いけばな体験教室
初夏らしい花材で爽やかな生け花を楽しみます。
☎5月30日(金)
☎11:00～12:30
☎13:00～14:30
☎小学生以上(小学生は保護者同伴)
☎各回先着6人
☎1,800円

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・会場	内容・対象など	定員	申込
相談	栄養相談	5/7(火)・15(木)・23(金)・29(休) 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	5/9(金)・16(金)・20(火)・29(休) 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
	精神保健福祉相談	5/23(金)14:00～16:00 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	①5/30(金)9:30～14:40 ②5/30(金)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
	女性の健康相談	6/9(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
教室等	ぴーなっくらぶ	5/27(火)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	5/27(火)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カ月児を持つ保護者(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
	65歳からのいきいき生活「プラチナ食事セミナー」	5/30(金)10:00～12:00 6/6(金)10:00～12:00 6/20(金)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初めて参加される方。 食材費＝300円。	先着20人	②
	母親＆父親学級	①6/17(火)9:30～12:00 ②6/27(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＝10月頃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5月22日(休)まで。	無	①
	パパも学ぼう母乳教室	6/30(月)9:30～11:30 母乳育児について、助産師による講義と実技。 対象＝区内在住の妊娠中の方およびパートナー(こどもの同伴不可) 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5月22日(休)まで。	無	①
	食育推進員養成講座	①9/26(金)、②11/19(火) ③12/10(火)、④1/27(火) ⑤2/20(金) 10:00～15:00 全5回 会場＝①⑤市役所②～④稲毛保健福祉センター 食育推進員は市の主催する養成講座修了後、市長の委嘱を受け、食を通して地域で健康づくりのためのボランティア活動を行っています。(活動内容:親子料理教室や高齢者の料理講習会など) 対象＝市内在住の地域で継続して活動できるおおむね70歳未満の方 申し込みは7月31日(休)まで。面接後、受講決定通知を送付します。	全市で40名程度	①

☎稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)
☎5月1日(休)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

②長沼さんぽ

駒形大仏などの長沼地域の名所を巡ります。
☎5月31日(土)9:30～12:30
☎小学3年生以上(小学生は保護者同伴)
☎先着15人
☎300円

☎①5月23日(金)②5月24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 ☎257-6732

各種相談案内 無料

電話相談も可

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
5月13日(火) 9:00～12:00

相談は面談のみ

法律相談…相続・離婚・訴訟など
金曜日、5月27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
5月20日(火) 10:00～15:00
5月7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

5月11日(日)9:00～12:30