

乳幼児期によくある病気・事故の予防と対応

お子さんが急に具合が悪くなったとき、困ったことはありませんか？
お子さんによくある病気、事故について小児科医師が予防・対応方法などをお話します。

日時7月9日(水)9:30～11:00
会場稲毛保健福祉センター2階

対象0歳のお子さんをお持ちの保護者の方または妊娠中の方
*託児はありません(0歳児同伴可)
定員10組(予約制。6月2日(月)9:00から電話で予約開始)

☎稲毛保健福祉センター健康課 すこやか親子班 ☎284-6493 ☎284-6496

女性のカラダとココロの整え方

～ビューティフルミドルエイジを目指して 医学の観点から～

「なんだかイライラする」、「体調がすぐれない」など、何気なく感じる日々の不調、女性ホルモンによるものかもしれません。女性の体は、年齢とともに様々な変化をします。女性ホルモンとの上手な付き合い方、女性特有の病気について、婦人科医師のお話を聞き、体を動かしてリフレッシュしませんか？

会場稲毛保健福祉センター2階
対象市内在住の20～50歳代の女性
定員先着15人
備考電話または電子申請での申し込み(予約制。6月2日(月)9:00から予約開始。託児はありません。)

1回目7月2日(水)10:00～12:00
「女性医師による講演会」
2回目7月16日(水)13:00～15:00
「トレーナーによる運動指導」

*講演会のみ参加の場合、年齢制限はございません。

☎稲毛保健福祉センター健康課 健康づくり班 ☎284-6494 ☎284-6496

シニアサインで 楽々コミュニケーション講座

日時6月25日(水)14:00～16:00
会場稲毛保健福祉センター3階 大会議室
内容言葉に身ぶりや簡単な手話を補って会話をするシニアサインを学び、耳の遠くなった高齢者や聴こえが困難になった方との円滑なコミュニケーションの取り方を学びます。

対象市内在住・在勤・在学者
定員先着25人
申込9:00から電話・FAX・メールで市社会福祉協議会稲毛区ボランティアセンターへ
☎284-6160 ☎290-8318
✉inage@chiba-shakyo.jp

まだ間に合う！今からはじめるフレイル予防 ～目指せ！元気な100歳～

健康寿命を延ばすことを目指し、加齢による筋力低下や転倒骨折を予防するために、日常生活でできることについて市医師会医師の講演を聞いてみませんか。

日時6月26日(木)13:30～15:00
会場稲毛保健福祉センター2階
対象区内在住の65歳以上の方
定員36人(予約制。6月2日(月)9:00から電話で予約開始)

☎稲毛保健福祉センター健康課 健康づくり班 ☎284-6494 ☎284-6496

稲毛区健康スローガン『自分の血圧 知っていますか？』

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。この機会にお口の健康を見直しましょう。
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・教室名など	日時	内容・対象など	定員	申込
相談	栄養相談	6/4(水)・12(木)・19(水)・23(月)・7/2(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	6/4(水)・9(月)・17(水)・27(金)・7/1(水)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
	歯科衛生士による 歯科相談 ①大人②子ども	①6/17(水)9:30～14:40 ②6/17(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。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
	65歳からのいきいき生活「プラチナ食事セミナー～減塩編～」	6/27(金)10:00～13:00 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。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
	精神保健福祉相談	6/27(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
教室	離乳食教室	7/14(月)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＝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、抱っこひも(子連れの場合)(千葉市 乳児期の食生活(離乳食)	20人	②
	母親＆父親学級	①7/22(水)9:30～12:00 ②7/29(水)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。2回1コースです。対象＝11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6月23日(月)まで。	無	①

☎稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)
☎6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 ☎284-6496

お知らせ

穴川コミュニティセンター

①手作りパン教室
フォカッチャピザとレモンティーブレッドを作ります。
☎6月12日(木)9:30～13:00
定員16人 定価2,500円
持ち物エプロン、三角巾、持ち帰り容器、ラップ、マスク、ハンドタオル

②フラワーアレンジメント教室
スターチスのリースを作ります。
☎6月15日(日)9:30～12:30
定員8人 定価2,000円
持ち物花ばさみ、持ち帰り用の袋
☎①6月5日(木)②6月8日(日)までに料金持参の上、穴川コミュニティセンター窓口へ。(定員になり次第申込締切)
☎同センター ☎284-6155 ☎284-6156

長沼コミュニティセンター

①大人のクラフト講座
ダンボールでミニチュアハウスづくりを行います。
☎6月27日(金)10:00～12:00
対象高校生以上
☎先着12人 定価1,000円

②お家で作る本格スパイスカレー教室
本場の講師から学ぶスパイスからのカレー作り教室。
☎6月28日(土)10:00～13:00
対象高校生以上 ☎先着15人 定価2,000円

③ビッグバンドジャズコンサート
フォースアベニューYMCによるジャズコンサート。
☎7月6日(日)14:00～16:30
☎先着140人 定価2,000円
☎①6月20日(金)②6月21日(土)③7月5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
6月3日(火) 9:00～12:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
金曜日、6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
6月17日(火) 10:00～15:00
6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 ☎284-6149

今月の区役所休日開庁日

6月8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6月2日(月)から受け付け