ちば市政だより
稲毛区版
いなげ
2025年 令和7年 No.400 7月
人口：160,867人 前月比9人増
（男80,250人 女80,617人）
世帯数：79,597世帯
（2025年6月1日現在）

参議院議員通常選挙

7月に任期満了となる参議院議員通常選挙が予定されています。投票日については期日が決定次第、ホームページでご案内いたします。また、送付される入場整理券でご確認ください。

投票日当日の投票所は【下表】のとおりです。

投票所入場整理券をお持ちいただくと、受付がスムーズですが、なくても投票することは可能です。投票所の係員に申し出てください。

仕事やお出かけなどで投票日当日に投票に行けない方は、期日前投票をご利用ください。

期日前投票

期日前投票にお越しの際には、自宅に届く投票所入場整理券をお持ちください。

投票所入場整理券の裏面の請求書（兼宣誓書）欄を事前に記入してお持ちいただくと、よりスムーズに投票ができます。

期日前投票所	期　間	時　間
稲毛区役所 2階講堂	公示日翌日から投票日前日まで	8:30～20:00
イオン稲毛店 4階文化ホール	投票日の8日前から投票日前日まで	9:00～20:00

＊詳細はお手元に届く入場整理券またはホームページでご確認ください。
＊稲毛区の選挙人名簿に登録されている方は、どちらの投票所でも投票できます。
＊投票所により、開設期間・時刻が異なります。
＊期日前投票最終日は混雑が見込まれます。

投票日当日の投票所

投票区	投票所	町名
1	稲毛区役所	穴川町、穴川1～4丁目
2	千草台小学校	天台2～6丁目、天台町、萩台町
3	千草台中学校	千草台1～2丁目
4	でい・さくさべ	天台1丁目、作草部1～2丁目、作草部町
5	轟町小学校	轟町1～5丁目
6	弥生小学校	弥生町、黒砂台3丁目
7	緑町小学校	緑町1丁目、黒砂台1～2丁目
8	緑町中学校	黒砂1～3丁目、緑町2丁目
9	稲丘小学校	黒砂4丁目、稲毛台町、稲毛東1～3丁目、稲丘町、稲毛1丁目
10	稲毛小学校	稲毛2～3丁目、稲毛東4～6丁目、稲毛町5丁目
11	小中台南小学校	小仲台7丁目一部、小仲台8丁目一部、小中台町南部、稲毛町4丁目
12	小中台小学校	小仲台3～6丁目
13	小中台小学校	小仲台1～2丁目、小仲台7丁目一部、園生町一部
14	園生小学校	小仲台8丁目一部、小仲台9丁目、小中台町一部
15	園生小学校	宮野木町一部、園生町一部
16	あやめ台小学校	あやめ台1～3、長沼町南部、園生町一部
17	稲毛ファミールハイツ5号棟集会所	柏台、園生町一部
18	宮野木小学校	宮野木町北部、長沼町西部
19	草野中学校	園生町北部、長沼町東部、長沼原町一部
20	長沼原台自治会館	長沼町一部、長沼原町一部
21	山王小学校	山王町、小深町北部
22	山王公民館	小深町一部、六方町
23	宮野木保育所	宮野木町一部、園生町東部

各投票所は駐車台数に限りがあります。できるだけ公共交通機関を利用してお越しください。

問稲毛区選挙管理委員会 ☎284-6104 FAX284-6149

食の実践教室　「夏休み！親子で学ぶ太巻きずし教室」

夏休みの思い出に、千葉の郷土料理「太巻きずし」を学びませんか。
千葉の太巻きずしは、大勢の人が集まる時のおもてなし料理として作られてきました。
「見てきれい！食べておいしい！作って楽しい！」太巻きずしを作ってみましょう。

日　時　8月8日㈮10:30～13:00
会　場　稲毛保健福祉センター
内　容　太巻きずしデモンストレーションの見学、郷土料理についての話、太巻きずしの調理実習（試食有）
＊調理品の持ち帰りはできません
対　象　市内在住の小学1～6年生と保護者
＊託児はありませんので、あらかじめご了承ください。
定　員　先着8組
持ち物　筆記用具、水分補給の飲み物、エプロン、三角巾
食材費　1組600円
申込方法　7月1日㈫9:00から電話で、稲毛保健福祉センター健康課へ

問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・教室など		日時	内容・対象など	定員	申込
相談	健康に関する相談	詳細はお問い合わせください。	Ⓐ管理栄養士、Ⓑ歯科衛生士、Ⓒ保健師または看護師による個別相談。詳しくはお問い合わせください。		②
相談	精神保健福祉相談	7/25㈮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	ぴーなっつくらぶ	7/17㈭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、三つ子とその保護者（妊娠中も可）	無	①
教室	健康バランスお食事講座～骨粗しょう症について知ろう～	7/18㈮10:00～13:00	管理栄養士による講話（食事のバランスと骨粗しょう症について）、体組成測定、調理実習を行います。食材費＝600円。	先着20人	②
教室	65歳からのいきいき生活「プラチナ食事セミナー～災害時の食の備え編～」	7/30㈬10:00～13:00	いつまでも健康で過ごすために、望ましい食生活と非常災害時の食の備えについて学ぶ教室です。備蓄品を使った調理実習を行います。対象＝区内在住の65歳以上の方で今年度初めて「プラチナ食育セミナー」に参加される方。食材費＝300円。	先着20人	②
講演会（その他）	イヤイヤ期と上手に付きあうために	7/23㈬10:00～12:00	2歳児の特徴と関わり方について臨床心理士による講演会。対象＝1歳6カ月～2歳の子を持つ保護者。託児枠あり。	20人	①
講演会（その他）	ひとりっこがお兄ちゃんお姉ちゃんになるとき	7/25㈮10:00～12:00	弟や妹が生まれた時の上の子の気持ちと関わり方など、兄弟姉妹関係について臨床心理士による講演会。対象＝第2子を妊娠中、または第2子が1歳未満の保護者。託児枠あり。	20人	①
講演会（その他）	医師講演会 聞こえづらさで悩んでいませんか？	7/31㈭10:00～12:00	「最近、テレビの音が聞こえづらい」「補聴器ってどんなもの？」など悩んでいませんか？千葉市医師会医師による、高齢者に多い耳の病気と受診のタイミング、難聴や補聴器についての講演会を行います。	先着36人	②

新稲毛保健福祉センター（稲毛区穴川4-12-4）
申7月1日㈫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

問 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

お知らせ

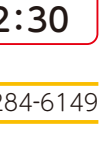
穴川コミュニティセンター

①ピアチェーレ七タロビーコンサート
フルートアンサンブルのコンサートです。
時7月7日㈪12:00～12:30
定50人

②古布の花体験教室
古い着物の布を使い、夏らしい「金魚」を作成します。
時7月22日㈫9:30～12:30
対成人　料1200円
定先着10人　持ハサミ、ボンド、裁縫道具
③穴川コミュニティセンター納涼会
ダンスや音楽のステージ発表、怪談、グルメで暑さを吹き飛ばします。
時8月3日㈰10:00～16:00
定Ⓐ怪談＝50人Ⓑステージ発表観覧＝150人
料Ⓐ怪談＝木戸銭500円Ⓑステージ発表観覧＝無料
他怪談の受付開始時間は10:00です。
申①③当日直接穴川コミュニティセンターへ②7月19日㈯までに料金持参のうえ同センター受付へ。
問同センター☎284-6155FAX284-6156

長沼コミュニティセンター

①脳トレ体操教室
脳トレを交えた誰でもできるレクリエーションをします。
時7月17日㈭10:00～11:30
定先着15人　料300円



②DIYこども工作教室
木片を使い、自由に好きなかたちを作ります。
時8月11日㈷13:30～15:30
対小学生　定先着16人
③キッズマネースクール　おみせやさんごっこ
遊びを通してお金の大切さについて学びます。
時8月24日㈰10:00～12:00
対4～10歳とその保護者　定先着30人
申①7月15日㈫②7月31日㈭③8月17日㈰までに、直接または電話で、長沼コミュニティセンター☎257-6731
問同センター☎前記FAX257-6732

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
7月1日㈫　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、7月22日㈫
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
7月15日㈫　10:00～15:00
7月1日㈫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
7月13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 FAX043-284-6149