

「稲毛消防署救急フェア2025」開催！ ～9月9日は「救急の日」～

稲毛消防署では、区民の皆様に救急業務に対する理解を深めて頂くため、「救急の日」にちなみ「稲毛消防署救急フェア2025」を開催します。

日時

9月6日(出)10:00～11:30

場所

フレスポ稲毛（稲毛区長沼原町731-17）

内容

- 心肺蘇生法コーナー
- 消防車両展示（はしご車等）
- ちびっこ防火服体験&写真撮影
- 消防団広報コーナー
- 寸劇（救急活動展示）

*限定ステッカーシールをプレゼント予定。

*災害や感染症拡大等の都合により中止または内容を変更する場合があります。

スペシャルゲスト
クラウンすみちゃん！

稲毛消防署 ☎284-5111 FAX284-5175

稲毛区民限定企画★ 普段の生活に+ONE カラダ整う ナイトストレッチ

週末の夜に、住み慣れた稲毛区で体を動かしてフレッシュしませんか。
普段の生活にプラスワン。生活に取り入れやすい、手軽にできるストレッチ、筋肉トレーニングをご紹介します。
目指すは、今よりも少しだけ多く体を動かす自分です！！

日時

9月12日(金)19:00～20:30（受付開始18:30から）

会場

スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス稲毛24（千葉市稲毛区小仲台1-1-15）

対象

区内在住の20代から50代の方で、運動習慣のきっかけづくりとしたい方
*お子様連れの参加はできません。

定員

先着50人

持ち物

動きやすい服装、内履き、汗拭き用のタオル、水分補給用の飲み物
ヨガマットレンタル 含む

料金

無料（ロッカー・更衣室・サウナ&スパ利用
ヨガマットレンタル 含む）

申し込み

二次元コード

申込方法

8月1日(金)9:00から電子申請で

稲毛保健福祉センター健康課 健康づくり班 ☎284-6494

お知らせ

穴川コミュニティセンター

①モバイル教室

シニア向けのスマホ教室です。「いまさら聞けない」を、この機会に。
8月18日(月)9:30～11:00
先着6人
お持ちのスマートフォン
定員になり次第募集を締め切ります。
①開催日当日までに穴川コミュニティセンター受付へ。
問同センター ☎284-6155 FAX284-6156

長沼コミュニティセンター

①万華鏡づくり

手作りの万華鏡を作ります。
8月15日(金) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00
小学生以上（小学3年生以下保護者同伴）
各回先着8人 ①600円

②ダンボールでカホンづくり

打楽器カホンを作ってみなでセッション。
8月25日(月)13:00～15:00
小学生以上（小学4年生以下保護者同伴）
先着20人 ②2,000円

③キッズのパン作り

子供向けパン教室。ひと足早いハロウィンのかぼちゃあんパンを作ります。
9月13日(出)10:00～12:30
4歳以上～中学生（小学4年生以下保護者同伴）
先着10人 ②2,000円
①8月8日(金)②8月11日(祝)③9月6日(出)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
問同センター ☎前記 FAX257-6732

手話入門講座 ～手話を楽しく覚えよう～

日時

8月20日(水)10:00～12:00

会場

稲毛保健福祉センター 3階 大会議室

内容

聴覚障害者を取り巻く環境や、聴覚障害者とコミュニケーションを取る方法の一つである手話技術（初心者向け）を学び、体験します。

対象

原則、市内在住・在勤・在学の方。

定員

先着24人

申込

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

問同センター ☎284-6160 FAX290-8318
image@chiba-shakyo.jp

食の実践教室「夏休み！ばあばのだし教室」自由研究にもおすすめ

かつお節や昆布からとれる「天然だし」は料理の美味しさをアップします。「だしてなあと？」夏休みの自由研究として、「だし」について考えてみませんか。
だしのお話と美味しいだしの取り方の実演やだしを使った調理実習を行います。

日時

8月22日(金)10:00～13:00

会場

稲毛保健福祉センター

対象

市内在住の小学4～6年生の児童★親子での参加も可

定員

12組（予約制）

費用

600円

申込方法

電話で、下記、稲毛保健福祉センター健康課へ

申込開始日

8月1日(金)9:00から

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
相談	禁煙相談・健康相談	8/4(月)・14(木)・20(水) 8/29(金)・9/3(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、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	8/6(水)・18(月)・21(木)・29(金)・ 9/4(木)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
	女性の健康相談	8/22(金)10:00～12:00	助産師による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	8/22(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	①8/29(金)9:30～14:40 ②8/29(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（染め出し不可）、むし歯予防についての個別相談。	①4人 ②8人 ②
教室	スモールベビーの会	8/21(木)10:00～11:30	日ごろの悩みを話し合う交流の場です。稲毛区以外の市内在住の方や、保護者の方のみのご参加もお待ちしております。 対象＝体重1,500g以下で生まれた就園前のお子さまと保護者	10組 ①
	65歳からのいきいき生活「プラチナ食事セミナー」	9/2(水)10:00～12:00 9/16(水)10:00～12:00 9/30(水)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。対象＝区内在住の65歳以上の方で今年度初めて「プラチナ食事セミナー」に参加される方。食材費＝300円。	先着20人 ②
	母親&父親学級	①9/3(水)9:30～12:00 ②9/9(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。 ①・②の2回で1コースです。 対象＝1月頃までに出産予定の方およびパートナー。 申し込みは8月22日(金)まで。	無 ①
	離乳食教室	9/8(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カ月児をもつ保護者（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
	パパも学ぼう母乳教室	9/25(木)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＝区在住の妊娠中の方およびパートナー（こどもの同伴不可） 申し込みは8月22日(金)まで。	無 ①

稲毛保健福祉センター（稲毛区穴川4-12-4）
8月1日(金)9:00から電話で、同センター健康課各班へ
☎ 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

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

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
毎週水曜日 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
8月5日(火) 9:00～12:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週金曜日、8月26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
8月19日(火) 10:00～15:00
8月5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
8月10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 FAX043-284-6149

記号の見方は11面参照 特に記載のないものは8月1日(金)から受け付け