



ブックスタートをご存じですか？



～絵本を通じて深める親子の絆～

市では、ボランティアが絵本の読み聞かせを行い、絵本をプレゼントする「ブックスタート」を4か月児健康診査に併せて実施しています。

ブックスタートは、絵本の読み聞かせを通じて親子の絆を深めてもらおうと、イギリスで始まり、日本にも広がりました。笑顔を見せたり、泣きやんだり、絵本に手を伸ばしたりする赤ちゃんの姿に、思わず笑顔がこぼれる保護者の姿が多く見られます。

赤ちゃんとの保護者が絵本を通じ、絆を深めるきっかけとしてお楽しみください。

「えほんボランティア」になりませんか？

4か月児健康診査時に親子の前で絵本を読み、その楽しさを伝える「えほんボランティア」の養成のための講習を予定しています。興味のある方は、健康課【下記】へお問い合わせください。

問い合わせ 稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6493 0284-6496



出張講習会
を開催！

チャレンジ！ ダブルダッチ講習会

2本の縄跳びを使うスポーツ「ダブルダッチ」に取り組んでみたいという団体やグループを対象に、稲毛区が活動を支援している団体ステップアップが地域に出張して講習会を開催します(費用無料)。



出張期間 2月～3月

出張場所 稲毛区内全域

申込方法 稲毛区地域振興課【下記】へ電話でご連絡ください(日時、場所、参加人数、年齢層、普段行っている活動をお知らせください)。

問い合わせ 稲毛区地域振興課
☎284-6105 0284-6149

利用者募集

農業体験農園

農業体験農園とは、農家指導のもと、種まきから収穫まで体験することができる「野菜作りの学校」です(種苗・農具は園主が用意します)。

利用期間 3月1日(金)～来年1月31日(金)

所在地 花見川区武石町1-163

(京葉道路武石インター付近)

応募資格 稲毛区在住・在勤の方

利用料金 44,000円(1区画当たり)

区画面積 1区画約30㎡(約3m×10m) * 1世帯1区画

募集区画 7区画

申込方法 2月10日(日)消印有効。往復はがき(1世帯1通)に代表者の住所、氏名、電話番号、返信用の宛先を明記し、〒262-0031花見川区武石町1-1446外口久男方「植草・小川農業体験農園」へ。応募多数の場合抽選。



問い合わせ ・植草・小川農業体験農園 外口(そとぐち)さん
☎090-8846-4638(14:00～18:00)
・農政課 ☎245-5758 0245-5884

2/10(日)

稲毛区役所朝市を開催

市内産の新鮮な野菜などを販売します。

ぜひご家庭で、旬の地元農産物をご賞味ください。

なお、販売数には限りがありますので、早めにお越しください。

日時 2月10日(日)8:30～11:00

*原則毎月第2日曜日に開催

会場 稲毛区役所前広場



問い合わせ

・農政課 ☎245-5758 0245-5884
・稲毛区地域振興課 ☎284-6102 0284-6149

お知らせ

長沼コミュニティセンター 「わらべうた・絵本おはなし会」

日時 2月18日(月)10:00～11:30

対象 4歳以下の子とその親

定員 15組30人(先着順)

費用 無料

☎長沼コミュニティセンター

☎257-6731 0257-6732

穴川コミュニティセンター「千葉北ウインドアンサンブル・プチコンサート」

吹奏楽団によるプチコンサートを開催します。希望される方は、当日直接会場へお越しください。

日時 3月3日(日)14:00～15:30

(13:30開場)

定員 200人(当日先着順)

費用 無料

☎穴川コミュニティセンター

☎284-6155 0284-6156

健康課の相談・教室案内

会場は稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)

☎284-6496 kenko.INA@city.chiba.lg.jp

健康診査・講演会などに出席する方は、体調を確認の上、お越しください。

すこやか親子係 ☎284-6493
健康づくり係 ☎284-6494
こころと難病の相談係 ☎284-6495



相談・教室名	日時	対象者・定員	内容
乳幼児健康診査 ☎すこやか親子係		4か月児健康診査＝4～5カ月 1歳6か月児健康診査＝1歳6～7カ月 3歳児健康診査＝3歳5～7カ月	4か月児健康診査は、結核予防のためのBCG接種を併せて行います。健康診査に要する時間は、受付終了後1時間30分～2時間です。
栄養相談 ☎健康づくり係	2/5(火)・8(金)・12(火)・26(火) 9:30～15:00	乳幼児から高齢者まで(予約制) *特定保健指導中の方は除く	管理栄養士による食生活の個別相談。
禁煙相談 ☎健康づくり係	2/5(火)・13(水)・20(水)・28(木) 10:00～15:30	禁煙したいと思っている方(予約制)	禁煙を無理なく達成するヒントの紹介などを行う個別相談。ニコチン依存度や呼気中の一酸化炭素濃度の測定もできます。
精神保健福祉相談 ☎こころと難病の相談係	2/12(火)9:30～11:30 2/28(木)13:30～15:30	心の健康でお悩みの方やその家族 定員＝各3人(予約制)	憂うつ、眠れない、不安、ひきこもりなど、専門医が相談に応じます。
歯科相談(大人) ☎健康づくり係	2/13(水)・27(水) 9:30～15:00 2/15(金)13:00～15:00	大人・妊産婦(予約制)	歯科衛生士による歯周病予防など歯の健康についての個別相談。 口臭の気になる方は口臭測定もできます。
ぴーなっくらぶ ☎すこやか親子係	2/15(金)10:00～11:30	双子、三つ子のお子さんとその保護者(妊娠中も可)	日ごろの思いや悩みを話し合う交流の場です。 *当日直接会場へ
女性の健康相談 ☎健康づくり係	2/15(金)13:30～15:30	思春期から更年期に関して相談を希望される女性。定員＝2人(予約制)	助産師による女性の生涯にわたる健康に関する個別相談。
乳幼児歯科相談 ☎健康づくり係	2/27(水)9:30～15:30	就学前児(予約制)	歯科衛生士による虫歯予防など歯の健康についての個別相談。
マタニティクッキング ☎健康づくり係	2/27(水)10:00～14:00	妊娠35週目までの方(初めて受講される方のみ) 定員＝15人(予約制) *予約は2/18日(月)まで	健康づくりの講話とこの時期に食べたいお薦めメニューの紹介。 持ち物＝三角きん、エプロン、筆記用具、調理実習費500円
さくら会 ☎健康づくり係	2/27(水)10:00～11:30	高齢の方 (最近外出の機会が少ない方、ぜひご参加ください)	ボランティアの方々と共に、おしゃべりやゲーム、身体を動かすなどの交流の場です。 *会場：轟町第一市営団地集会所
離乳食教室 ☎健康づくり係	2/28(木)13:30～15:00	第1子で6～8カ月までの乳児(4か月児健康診査受診済)を持つ親およびその家族。 定員＝25人(予約制)	離乳食の具体的な進め方の話と実演・試食。費用＝150円(試食代)。持ち物＝母子手帳、筆記用具、親の試食用の皿とスプーン、おひひも(子連れの場合)。
母親&父親学級 ☎すこやか親子係	3/1(金)・8(金)・15(金) 9:30～12:00 *3回1コース	7月ごろに初めて出産を迎える方およびパートナー(予約制)	妊娠や出産・育児についての学習や実習を行います。持ち物＝母子手帳、筆記用具、歯ブラシと手鏡(1回目のみ)、飲み物
母乳教室 ☎すこやか親子係	3/22(金)13:30～15:30	稲毛区在住の妊娠中の方 定員＝30人(予約制)	母乳育児について、助産師による講義と実技。持ち物＝母子手帳別冊、筆記用具、飲み物 *託児なし

各種相談案内

相談はすべて無料。稲毛区役所2階相談室で行います。祝日などと、12:00～13:00は相談を行いません。

家事相談…日常生活上の心配ごと
毎週月～木曜日 9:00～16:00
毎週金曜日 9:00～15:00

交通事故相談…損害賠償や示談
毎週月・水曜日 9:00～16:00
毎週木曜日 9:00～15:00

*家事相談・交通事故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…行政活動全般におよぶ相談
2月5日(火) 9:00～16:00

法律相談…相続・離婚・訴訟など
毎週金曜日・2月12日(火)・26日(火)
13:00～16:00

*当日9:30から電話で予約(各先着8人)
*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
2月19日(火) 10:00～15:00
*当日9:00から電話で予約(先着8人)

☎電話で、稲毛区地域振興課☎284-6106
☎同課☎【上記】0284-6189

今月の区役所休日開庁日

2月10日(日) 9:00～12:30

主な開庁窓口
市民課 ☎284-6109
保険年金課 ☎284-6119
市税出張所 ☎284-6124