



## 自然とふれあえる場所 園生の森公園

定期的に自然観察会を開催しています

- 交通案内**
- 千葉モノレールスポーツセンター駅から徒歩10分
  - JR稲毛駅東口から、京成バス草野車庫行きまたは、こてはし団地行き、山王町行きで、スポーツセンター下車徒歩8分
  - \*公共交通機関をご利用ください。

園中央・稲毛公園緑地事務所 ☎251-5103 ㊟254-5834

園生の森公園（園生町）は、市街地の中にありながら貴重な自然を残す約5.7ヘクタールの公園です。

これからの時期は自然観察に最適な季節を迎え、タチツボスミレなどの花が咲き、草木が萌えて新緑が広がり、虫や野鳥が多く見られます。自由に散策することができますので、ご家族・お友達と一緒に身近な自然の美しさにふれてください。



タチツボスミレ

ギツネノカミソリ

\*お願い  
絶対に園内から動植物を持ち出さないでください。



### 六川コミュニティセンターの催し

- 千葉北ウィンドアンサンブルコンサート**  
㊟3月18日(日)14:00~15:30  
定員当日先着150人
- 初心者のための卓球教室**  
㊟4~6月、9~11月、来年1~3月の第4日曜日、12月17日(月) 全10回  
対象市内在住で小学生以上の卓球初心者。小学1~3年生は保護者同伴、4~6年生は保護者の同意が必要  
定員各先着25人  
料金は1回大人1,000円、中・高校生800円、小学生600円
- ②申込書**（六川コミュニティセンターで配布。HPから印刷も可）と料金を同センターに直接持参。  
㊟同センター ☎284-6155 ㊟284-6156

### 長沼コミュニティセンターの催し

- 御成街道を歩こう**  
最福寺、八鶴湖、切通しなど、御成街道の終点「東金」を地元ガイドと一緒に散策します（約4キロメートル）。  
㊟3月10日(土)10:00~12:30  
定員先着20人 料金500円  
備考JR東金駅改札前集合・八鶴湖解散
- 手ごねのフランスパンづくり**  
㊟3月18日(日)10:00~14:00  
定員先着5人 料金2,500円
- みんなで★あそぼうさい**  
はしご車やパトカーに試乗したり、制服（子ども用）を着たり、遊びながら防災について学べるコーナーがたくさんあります。当日直接会場へ。  
㊟3月24日(土)10:00~14:00
- キッズの★うさぎのパンづくり**  
㊟3月25日(日)10:00~12:30  
定員先着10人 料金2,000円  
①②④直接または電話で、長沼コミュニティセンター ☎257-6731  
㊟同センター ☎前記 ㊟257-6732

## 家庭で災害に備えよう!

今後30年以内に、千葉市に震度6弱以上の地震が起きる確率は8割以上といわれており、県庁所在地で一番高い数字です。  
自分や家族の命を守るためには、日頃から家庭で災害に備えておく必要があります。



### 備えのポイント

- 自宅の耐震診断・耐震化や家具の転倒防止を行いましょう。
- 最低3日分、推奨7日分の備蓄（携帯トイレ・水・食料・薬など）を用意しましょう。
- 指定緊急避難場所・指定避難所への避難経路を家族で確認しましょう。

- \*町内自治会などで避難する避難所を決めている場合がありますので、役員の方に確認しておきましょう。
- \*避難所は、避難所運営委員会（自治会・自主防災会・施設管理者・市職員など）が開設し、避難者と協力して運営します。

㊟稲毛区地域振興課 暮らし安心室 ☎284-6107 ㊟284-6189

### 新鮮な野菜がいっぱい!

## 区役所朝市 を開催



市内産の野菜などを販売します。数には限りがありますので、お早めにお越しください。

日時 3月11日(日)8:45~10:30  
\*原則毎月第2日曜日に開催  
会場 稲毛区役所1階市民ロビー  
㊟農政課  
☎245-5758 ㊟245-5884  
稲毛区地域振興課  
☎284-6102 ㊟284-6149

## 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…損害賠償や示談など  
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…国・県などへの要望・意見  
3月6日(火) 9:00~16:00

- 法律相談…相続・離婚・訴訟など  
金曜日、3月27日(火)  
13:00~16:00  
\*定員=各8人（多数の場合抽選）。  
\*相談日2週間前9:00~1週間前17:00に電話。電子申請も可。  
\*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  
3月20日(火) 10:00~15:00  
\*3月6日(火)9:00から電話で予約（先着8人）

稲毛区役所2階市民相談室で行います。12:00~13:00は相談を行いません。  
申込先・問い合わせ 稲毛区地域振興課  
☎284-6106 ㊟284-6189

## 消費生活相談 無料

商品やサービスの契約トラブルなど  
3月27日(火)9:00~12:00  
稲毛区役所2階市民相談室  
\*面談による相談(当日受付11:30まで)  
㊟消費生活センター ☎207-3000 ㊟207-3111

今月の区役所休日開庁日  
3月11日(日)・25日(日)9:00~12:30

## 健康ひろば

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・会場	内容・対象など	定員	申込
健診 乳幼児健康診査		対象児のいる家庭に送付する健康診査票をご確認ください。	-	-
栄養相談	3/2(金)・8(木)・12(月)・23(金) 9:30~15:00	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	3/2(金)・8(木)・12(月)・23(金) 10:00~15:30	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
相談 成人歯科相談	3/7(水)・23(金)9:30~15:00	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。口臭測定もできます。対象=成人	各4人	②
女性の健康相談	3/14(水)10:00~12:00	助産師によるライフサイクルに応じた女性の心と体の不調などについての個別相談	2人	②
乳幼児歯科相談	3/23(金)9:20~15:00	歯科衛生士による仕上げみがきの方法や虫歯予防など歯の健康についての個別相談。対象=0歳~就学前児	15組	②
精神保健福祉相談	3/23(金)15:10~17:10	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。	3人	③
教室 ぴーなっつくらぶ	3/6(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）。問い合わせは①へ。	-	-

場所 稲毛保健福祉センター（稲毛区穴川4-12-4）

㊟3月1日(日)9:00から電話で、稲毛保健福祉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