



## 長沼コミュニティセンター

- ① **気軽に防災体験**  
VRゴーグルを使ったリアルな地震体験や消火器体験などができます。  
2月13日(日)9:30~11:30
- ② **ビッグバンドジャズコンサート**  
ザ・フォースアベニュービッグサウンズオーケストラによるジャズコンサートです。  
2月20日(日)13:30~15:30  
高校生以上の方  
先着60人  
2,000円
- ③ **親子でわくわくリズム遊び**  
お家から第一歩を踏み出しましょう。絵本の読み聞かせの時間もあります。  
2月25日(金)10:00~11:30  
1歳以上の就学前児と保護者  
先着10組
- ④ **春の太巻き祭りずしづくり**  
千葉の郷土料理である太巻きずしをお雛様の絵柄で作ります。  
2月27日(日)10:00~13:00  
高校生以上の方  
先着12人  
1,500円  
2月19日(土)・18日(金)・20日(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  
同センター ☎前記 ☎257-6732

## 第3回 いなげポッチャカップ

区内の3大学(敬愛大学・千葉経済大学・千葉経済大学短期大学部・千葉大学共催)と協働で、いなげポッチャカップを開催します。  
この機会に、パラリンピックでも注目されたポッチャを体験しませんか。新型コロナウイルス感染症対策を施した特別ルールで実施します。会場へは参加者のみ入場可能です。  
付き添いが必要な方は、事前にご相談ください。  
**日時** 2月19日(土)13:30~16:00 13:00受付  
**会場** 稲毛区役所1階市民ロビー  
**内容** 3~4人1チームの試合方式で行います。  
**申込書** 稲毛区地域振興課で配布。ホームページから印刷も可。  
**申込方法** 2月9日(木)までに申込書を稲毛区地域振興課へ直接持参。FAX、☎chiikizukuri.INA@city.chiba.lg.jpも可。  
\*可能な限り、チームでの参加をお願いします。6~8チームで行いますが、応募多数の場合は抽選を行います。当選者には、入場券を送付します。



☎稲毛区地域振興課 ☎284-6105 ☎284-6149

1日だけの!

## プラチナ食事セミナー

~減塩編~



市民は1人当たり1日3~4gの食塩を摂りすぎていると言われています。減塩は薄味で美味しくないと考えていませんか。簡単に出来る減塩ポイントや工夫を管理栄養士が伝えます。自身や家族の健康のために、減塩について学びましょう。  
**日時** 2月21日(月)10:00~12:00  
**会場** 稲毛保健福祉センター  
**対象** 区内在住の65歳以上の方  
**定員** 先着10人  
**申込方法** 電話で、稲毛保健福祉センター健康課へ。FAXも可(必要事項12面を明記)。

### 減塩

☎稲毛保健福祉センター健康課 ☎284-6494 ☎284-6496

## 地域活性化のために活動している団体を紹介します!

稲毛区では、地域の課題解決や、活性化のために活動している団体を支援しています。  
**団体名** 学生団体Map  
**活動内容** 「まめまめプレーパーク」という子どもたちがのびのびと楽しく遊べる遊び場を公園で開催しています。  
**主な活動場所** 西千葉公園テニスコート横広場

活動の様子をおみせします!



☎稲毛区地域振興課 ☎284-6105 ☎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  
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  
2月1日(火) 9:00~16:00

法律相談...相続・離婚・訴訟など  
金曜日・2月22日(火) 13:00~16:00  
定員=各8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。  
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15日(火) 10:00~15:00  
2月1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  
稲毛区役所地域振興課  
☎284-6106 ☎284-6189

本紙掲載のイベントなどについて  
新型コロナウイルスの影響で催しが中止・延期になる場合があります。最新の情報を主催者にご確認ください。

今月の区役所休日開庁日  
2月13日(日)9:00~12:30  
主な開庁窓口  
市民総合窓口課  
市税出張所

## 健康ひろば

### 稲毛区健康づくりスローガン 歩け稲毛あなたのいっぽ!

健康のために、あなたのいっぽ、踏みだしてみませんか?

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・会場	内容・対象など	定員	申込	
相談	栄養相談	2/1(火)・9(水)・16(水)・24(木) 9:30~14:50	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	2/1(火)・10(木)・14(月)・25(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の測定もできます。	各4人	②
	大人の歯科相談	2/7(月)・25(金)9:20~15:00	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。	各4人	②
	精神保健福祉相談	2/24(木)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
	子どもの歯科相談	2/25(金)9:20~15:20	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=就学前児と保護者	15組	②
教室	母乳教室	2/18(金)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=区内在住の妊娠中の方(子どもの同伴不可) 持ち物=母子健康手帳、飲み物	10人	①
	ぴーなっくらぶ	3/3(木)10:00~11:00	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(妊娠中可)	5組	①
	離乳食教室	3/3(木)13:00~14:00 または14:00~15:00	離乳食2~3回食の進め方を学ぶ教室。対象=第一子で1回食を始めた6~8カ月児を持つ保護者。持ち物=母子健康手帳、筆記用具	各8人	②
	母親&父親学級	3/4(金)・11(金)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。対象=妊娠28~35週の方およびパートナー。持ち物=母子健康手帳、筆記用具	10組	①
	ウォーキングコースを歩いてみよう	3/4(金)10:00~12:00	健康づくり支援マップのウォーキングコース(千葉県総合スポーツセンター周辺約5キロメートル)を少人数グループで歩きます。対象=区内在住の方	15人	②

☎稲毛保健福祉センター(稲毛区穴川4-12-4)  
☎2月1日(火)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