

2月

子育て応援情報

市内在住の乳幼児と保護者、妊娠中の方と家族 無料



▲保育園・幼稚園

保育園・幼稚園などの地域子育て支援

マイ保育園ひろば 各園に登録すると、かかりつけ園として保育士・栄養士などへの子育て相談、交流活動への参加などができます(登録は随時受け付け)。開催時間は各園にお問い合わせください。

節分	2日(月)、つくし野保育園 3日(火)、寿保育園
節分の会	2日(月)、聖華みどり保育園 3日(火)、東あびこ聖華保育園
園庭遊び	19日(木)、恵愛こども園



園庭開放 園庭で一緒にいろいろな経験をしましょう。※雨天中止
問 保育課・内線459

子育て支援センターの地域子育て支援

にこにこ親子講座 ※各日先着12組	14日(土)11時～11時45分「親子ヨガ」 28日(土)11時～11時45分「子育て世代の資産形成セミナー」 問 にこにこ広場☎04-7185-8882(月～土)
すまいる親子講座 (申込不要)	7日(土)11時～11時45分「段ボールスタンプ作り」 21日(土)11時～11時45分「運動遊び講座」 問 すまいる広場☎04-7185-2196(月～土)
ふあみりー講座 「らぶりいでー」 ※各日先着20組	14日(土)10時～12時「アフタフバーバン『ぐうちょっぱ劇場』」 28日(土)10時～12時「みんなでお雛様を作ろう」 問 かわむらんど☎04-7183-5995(月～金)
食のおはなし会	17日(火)10時30分～11時30分 保育園栄養士によるおはなし会※給食の試食あり 問 ぐるんぱクラブ☎04-7189-2799(火水金)

2月 乳幼児の各種健診・相談・教室

項目	日にち	対象など
ウェルカムベビー学級	7日(土)・14日(土)・21日(土)(全3回)	妊娠20週以降の方と家族
育児相談	6日(金)・20日(金)	にこにこ広場
4ヶ月児相談	3日(火)・10日(火)	令和7年9月生まれ
1歳6ヶ月児健康診査	5日(木)・12日(木)	令和6年7月4日～8月12日生まれ
2歳8ヶ月児歯科健診	19日(木)	令和5年6月生まれ
3歳児健康診査	5日(木)・12日(木)	令和4年7月12日～8月16日生まれ
5歳児歯科健診	19日(木)	令和3年1月19日～2月22日生まれ
離乳食教室	27日(金)	4～6ヶ月児の保護者、先着30人
後期離乳食教室	18日(水)	令和7年5月生まれ、先着20人
食事・栄養相談	随時	全年齢対象・電話相談可

問 健康づくり支援課(保健センター)☎04-7185-1126

2月

市民相談・県民相談

弁護士 法律相談 申	来所 電話	5日(木)・12日(木)・17日(火)・19日(木)・24日(火)10時30分～15時 市民相談室(本庁舎2階) 秘書広報課☎04-7185-1714
行政相談		25日(水)10時～12時 市民相談室(本庁舎2階) 申20日(金)まで 秘書広報課☎04-7185-1714
相続・遺言 行政書士 相談申	来所 電話	18日(水)13時～16時 市民相談室(本庁舎2階) 申1月～金13時～16時 我孫子地区行政書士相談・永木☎080-1020-5732
司法書士 法律相談 申	来所	10日(火)10時～15時 市民相談室(本庁舎2階) 申2日(月)～9日(月)13時～16時 千葉司法書士会柏支部☎080-5901-3236
年金・労働・ 成年後見相談 申		4日(火)13時～17時 市民相談室(本庁舎2階) 申2日(月)～3日(火) 千葉社会保険労務士会東葛支部☎04-7136-2560(9時～12時、13時～15時)
税務相談		20日(金)10時～15時 収税課内相談室(本庁舎1階) 先着6組 申16日(月)～ 収税課☎04-7185-1349
不動産相談		13日(金)10時～12時 市民相談室(本庁舎2階) 先着4組 申10日(火)まで 建築住宅課・内線601

市民 相談	住宅相談	13日(金)10時～12時 会議室(東別館1階) 先着2組 申6日(金)まで 建築住宅課・内線601	結婚相談	3日(火)・17日(火)・25日(火)10時～16時 我孫子市社会福祉協議会 7日(土)・8日(日)・21日(土)・22日(日)10時～15時 けやきプラザ11階 あびこいハート☎04-7184-8100
	消費生活相談	(月～金)10時～17時30分※祝休を除く 消費生活センター(アビイクオーレ2階)☎04-7185-0999		※結婚相談は3月で終了します。
市民 相談	人権相談	5日(木)10時～15時 相談室(西別館2階相談室B) 社会福祉課・内線432 (月～金)8時30分～17時15分 みんなの人権110番☎0570-003-110	地域職業相談	(月～金)10時～17時30分※祝休を除く 地域職業相談室(アビイクオーレ2階)☎04-7165-2786
	生活相談	(月～金)8時30分～17時(祝休を除く) 社会福祉課(西別館2階)・内線394		(火～日)10時～16時 ふれあいプラザ(けやきプラザ1階)☎04-7165-2886※ホームページから申込可
市民 相談	健康相談	(月～金)8時30分～17時(祝休を除く) 保健センター 健康づくり支援課☎04-7185-1126	住まいの相談	(火～日)10時～16時 ふれあいプラザ(けやきプラザ6階)☎04-7165-2886
	心の相談	18日(火)13時30分～ 相談室(西別館2階) 申17日(火)まで 障害者支援課・内線475		(火～日)10時～16時 ふれあいプラザ(けやきプラザ1階)☎04-7165-2886
市民 相談	子ども総合相談	(月～金)8時30分～17時(祝休を除く) 子ども相談課(西別館1階)☎04-7185-1821	福祉用具相談	(火～日)10時～16時 ふれあいプラザ(けやきプラザ1階)☎04-7165-2886
	ひとり親相談	(月～金)8時30分～17時(祝休を除く) 子ども支援課(西別館2階)・内線849		(月～金)9時～17時※祝休を除く 柏児童相談所☎04-7131-7175
市民 相談	DV相談 (男性可)	(月～金)8時30分～17時(祝休を除く) 社会福祉課内配偶者暴力相談支援センター(西別館2階)☎04-7185-1113	交通事故 相談	(月～金)9時～17時※祝休を除く 柏児童相談所☎04-7134-4152
				(月～金)9時～12時、13時～16時30分※祝休を除く 交通事故相談所☎047-368-8000
市民 相談			来所 申	9日(月)10時～15時 市民相談室(本庁舎2階)※相談所の巡回相談 先着4人 申5日(木)まで 交通事故政策課☎04-7185-1369

●休日(日祝休・年末年始)・夜間に急病になったら：消防署(☎04-7184-0119)に電話してください。休日・夜間救急病院、小児救急病院を案内します。案内された病院に行く場合は、症状を病院に電話してから受診してください。※休日・夜間などの診察料は割高になります。

2月1日は「フレイルの日」

フレイルを予防しましょう！

フレイルは、年齢とともに心身の働き・社会的つながりが弱くなった状態をいい、予防・改善のためには「栄養(食生活・口腔)」「運動」「社会参加」の3つを意識して、日常生活を見直すことが大切です。

◎フレイルの兆候

○握力が弱くなった(ペットボトルのふたが開けられないなど)



○活動量が減った

○歩く速度が遅くなった(横断歩道を渡り切れないなど)

○疲れやすい

○意図せずに体重が減った

◎フレイル予防の3つのポイント

○栄養(食生活・口腔)…毎食のたんぱく質摂取が大切です。バランス良く食べて、低栄養による痩せを予防しましょう。定期的に長寿健診や歯科健診を受診しましょう。



○運動…30分以上座ったままにならないよう、小まめに体を動かしましょう。

○社会参加…積極的な外出・人との交流で閉じこもりや認知症、うつ病を予防しましょう。

問 高齢者支援課・内線614



▲市HP

「本人ミーティング・あびこ」も同時開催

認知症の人の家族のつどい「あびこ」

日 2月5日(木)13時30分～14時30分

所 けやきプラザ

内 介護方法や日頃の悩みなどの情報交換

対 家族のつどい…認知症の方を介護している方、介護経験者 本人ミーティング…認知症の方、物忘れが気になる方

費 無料(申込不要)

問 高齢者支援課・内線397

2月 健康教室

○心の健康に関する教室(申込不要) ○遊具うんどう教室(申込不要)

教室名	日時	日時	場所
アルコール教室	6日(金) 14時30分～16時	20日(金) 10時～11時	天王台西公園
心の健康クラブ	16日(月) 14時～16時		

※雨天中止

問 高齢者支援課・内線382

所 保健センター

問 障害者支援課・内線475