

市の健(検)診・予防接種の医療機関が追加されました

◎石橋クリニック(平成24年5月開院)
住所 本町1の3の7 ☎718117711

内容 長寿(後期高齢者)健康診査、肝炎ウイルス検査、前立腺がん検診、乳がん検診(視触診)、大腸がん検診、予防接種(麻しん風しん混合(MR)または麻しん、風しん2期・3期・4期、日本脳炎2期、ジフテリア破傷風混合(DT)2期、子宮頸がん予防ワクチン(ガーダシルのみ))

◎あびこクリニック
住所 我孫子4の3の25 ☎718410321
内容 子宮がん検診(子宮頸部細胞診)が追加
健康づくり支援課(保健センター) ☎71851126

我孫子南地区 第12回健康まつり
日時 7月18日(水) 午前の部：午前9時30分～正午(受付9時15分) 午後の部：午後2時～3時30分
場所 障害者福祉センター
内容 失語に関する悩みごとの相談、家族間の交流や情報交換、失語の知識や会話技術の講習と実習
対象 市内に在住する失語のある方のご家族
定員 先着10人

失語症家族教室
日時 7月28日(土)午後2時～4時
場所 障害者福祉センター
内容 失語に関する悩みごとの相談、家族間の交流や情報交換、失語の知識や会話技術の講習と実習
対象 市内に在住する失語のある方のご家族
定員 先着10人

がん予防のための健康料理教室
「一緒に「がん予防と健康的な食生活」について考えませんか？」

日時 7月19日(木)午前11時30分～午後2時30分
場所 さわやかちば県民プラザ・料理室(柏市柏の葉4の3の1)
内容 講演会「がん予防と食生活について」、調理実習、会食
定員 先着36人
費用 500円(材料費)

(受付1時45分)
場所 我孫子南近隣センター1・9階ホール(けやきプラザ内)
内容 ①午前の部：体力チェック・血圧・体脂肪・肺活量測定・血管年齢測定・簡易骨年齢測定 ②午後の部：「ことばや体を使って」幸せのシャワーを浴びましょう!!講師：渡部佳代子さん(千葉県健康生活コーディネーター)
対象・定員 ①50人 ②40歳以上の方先着30人(いずれも事前申し込み制)
費用 無料
◎・☎ 電話、ファックス。住所、氏名、電話番号を7月11日(水)までに我孫子南地区社会福祉協議会 ☎718515117(電話の場合、月・水・金曜午前9時～午後4時)

平成24年度 要約筆記奉仕員養成講座(基礎・応用課程) 受講生募集
日時 7月17日(土)平成25年1月15日 毎週水曜(ただし、8月の第3週は8月17日(金)に開催)午前10時～正午(ただし、7月31日(火)・11月27日(火)は午後1時30分～3時30分)全26回
場所 市役所西別館および分館
内容 要約筆記奉仕員養成講座(基礎・応用課程)
対象 市内在住、在勤で中途失業者・難聴者の支援活動を目的とする方
募集 18人(定員を越えた場合は抽選)
費用 3000円(テキスト代など実費)
締切 7月6日(金)
◎・☎ 電話・ファックスで障害福祉支援課・内線481、☎718311158

第9回「水の輪夢」コンサート
日時 7月8日(日)午後1時30分開演(午後1時開場)
場所 けやきプラザ
内容 ハンディのある人も一緒に楽しむコンサート。
I部：歌、アンサンブルほか、II部：スペシャルゲスト呼魂太鼓 ※ギヤラリーにて作品展開催中
費用 500円(全席自由)。幼児、介助者無料(要連絡)
入場券販売所 けやきプラザ内ほぼら

高校生ボランティア体験教室参加者を募集
日時 7月22日(日)・23日(月)・8月10日(金)いずれも午前9時30分～午後4時30分
場所 我孫子南近隣センター(けやきプラザ内)ほか
内容 身体(車イス)・視覚(点字やガイド)・聴覚(手話)障害などの体験学習や災害・傾聴講座、市

持ち物 エプロン、三角巾
主催 国立がん研究センター東病院栄養管理室がん患者・家族総合支援センター
◎・☎ 電話で7月17日(火)正午までに、がん患者・家族総合支援センター ☎713710800

福祉ネットワーク水の輪柏支部・田森 ☎713317882

県立特別支援学校 流山高等学園販売会
日時 7月7日(土)午前10時～午後2時30分
場所 柏駅東口スカイプラザ2階入口、モラーージュ柏ららぽーと柏の葉、流山高等学園第二キャンパス、おたかの森駅自由通路
内容 生徒が実習で生産した縫製品、染め織物、陶磁器、紙製品、野菜、花、木工製品などの販売
◎ 同校・手塚 ☎714119900

子ども発達センター 理学療法士(臨時職員) 雇用期間 8月1日～平成25年1月31日(更新有)
勤務日時 月曜日～金曜日までの週5日(日数は相談可)。午前8時30分～午後5時
勤務場所 子ども発達センター
勤務内容 就学前のお子さんの個別理学療法
募集人数 1人(経験者)
賃金 時給1420円(通勤手当は片道2キロ以上の場合、別途支給)勤務日数に応じて社会保険の加入、年次有給休暇、勤勉手当の支給有
選考方法 面接
申込方法 事前連絡の上、郵送もしくは本人が持参。履歴書(写真貼付)に必要事項を明記し、理学療法士免許の写しを添付
◎・☎ 7月19日(木)必着で子ども発達センター ☎71112新木1637 ☎718810472

第9回「水の輪夢」コンサート
日時 7月8日(日)午後1時30分開演(午後1時開場)
場所 けやきプラザ
内容 ハンディのある人も一緒に楽しむコンサート。
I部：歌、アンサンブルほか、II部：スペシャルゲスト呼魂太鼓 ※ギヤラリーにて作品展開催中
費用 500円(全席自由)。幼児、介助者無料(要連絡)
入場券販売所 けやきプラザ内ほぼら

子ども発達センター 理学療法士(臨時職員)
雇用期間 8月1日～平成25年1月31日(更新有)
勤務日時 月曜日～金曜日までの週5日(日数は相談可)。午前8時30分～午後5時
勤務場所 子ども発達センター
勤務内容 就学前のお子さんの個別理学療法
募集人数 1人(経験者)
賃金 時給1420円(通勤手当は片道2キロ以上の場合、別途支給)勤務日数に応じて社会保険の加入、年次有給休暇、勤勉手当の支給有
選考方法 面接
申込方法 事前連絡の上、郵送もしくは本人が持参。履歴書(写真貼付)に必要事項を明記し、理学療法士免許の写しを添付
◎・☎ 7月19日(木)必着で子ども発達センター ☎71112新木1637 ☎718810472

高校生ボランティア体験教室参加者を募集
日時 7月22日(日)・23日(月)・8月10日(金)いずれも午前9時30分～午後4時30分
場所 我孫子南近隣センター(けやきプラザ内)ほか
内容 身体(車イス)・視覚(点字やガイド)・聴覚(手話)障害などの体験学習や災害・傾聴講座、市



7月 各種健診と健康教室

項目	日程	対象・内容など
◎乳幼児の各種健診・相談・教室 ◎は予約制です。 ☎健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126		
あいわせママパパ学級	7・14・21日(土)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
4か月児相談	3・10日(火)	平成24年2月生まれ
育児相談(乳幼児の育児)	11・25日(火)	子育て支援センター「にこにこ広場」、先着15人
ポリオ(小児マヒワクチン投与)	3・10日(火)	生後3か月～90か月未満児
1歳6か月児健康診査	12・19日(木)	平成22年11月21日～12月31日生まれ
2歳8か月児歯科健診(希望者にフッ化物塗布)	26日(木)	平成21年11月生まれ
3歳児健康診査	5日(木)	平成20年12月11日～12月31日生まれ
5歳児健康診査	26日(木)	平成19年7月生まれ
◎ 離乳食教室(4～6か月向け) ◎	20日(金)	乳児の保護者・先着30人
◎ 後期離乳食教室(8～9か月向け) ◎	4日(火)	平成23年10月生まれ・先着20人
◎ 栄養相談 ◎	随時	食生活アドバイス

健康 MEMO 335

骨粗しょう症

最近、肥満や糖尿病、あるいは肺気腫などが骨粗しょう症の原因となることが指摘されています。ですから、男性といえども骨粗しょう症と無縁ではありません。

骨の維持にはカルシウムとリンがバランスよく含まれている牛乳が最も効果的です。一方で、リンを多く含むコーラやカップ麺は骨からカルシウムを溶かし出すのでご注意ください。また、ビタミンDはカルシウム以上に重要です。ビタミンDを増やすには一日に15分、顔と手に日光の紫外線を当てる必要があります。ガラス越しではいけません。もちろん日焼け止めを塗ってもいけません。骨折は寝たきりの原因の20%。この骨折の中でも腰椎と大腿骨頸部の骨折が重要です。この部分の骨折をした人は骨粗しょう症の治療をただちに開始することが推奨されています。この部分以外の骨折をした人は骨塩がYAM(対若年者比)80%以下で、骨折したことの無い人でもYAM70%以下となれば骨粗しょう症の治療が必要です。骨粗しょう症の薬物治療では年齢や薬の副作用を考慮しながら薬の種類を選択します。半年ないしは1年に一度は骨塩量を測定して治療効果を確認するといいでしょう。

船戸内科医院 瀬島 克之