

楽やまじゅ体験「ヨガとストレッチ」8月

家でも続けられる！
体験型
健康宣言教室

『はじめてのヨガとストレッチ』 日常生活の中で体を心地よくほぐす方法を学んでみませんか？

中壮年期の働き盛りの世代の方を対象とした、1日体験教室です。生活習慣病予防のため、日常生活のなかで取り組めることを見つけて、継続して取り組んでいくきっかけになります。

日時 8月20日(月)または8月23日(木)のいずれか1日
午前9時30分～11時30分(受付9時15分)

場所 アビスタ(2階ミニホール)

講師 長岡智津子さん(我孫子市スポーツ推進員)

対象・定員 市内在住の40歳～64歳までの方(4月に参加された方は申し込み不可)、各回先着25人(要申込)

持ち物 汗拭きタオル、飲み物、筆記用具、健康手帳(お持ちの方)、必要な方はバスタオル(マットの上に敷きます)、ヨガマット(お持ちの方) ※運動しやすしい服装で

費用 無料

申込 電話で健康づくり支援課 ☎7185-1112

楽「朝食レスピコンクール」の作品を募集



市では、親子で朝食の重要性について考える機会をつくり、バランスのよい朝食を毎日食べる子どもを増やすことを目的として、朝食レスピコンクールを実施します。

応募作品の条件 応募者が1人で短時間(1時間以内)に作る事ができる、主食・主菜・副菜のそろったまたは兼ねた朝食レスピ

応募資格 市内在住の小学校3年生～中学校3年生

表彰 受賞者には、賞状と副賞(図書カード)を贈呈。最優秀賞1人、優秀賞2人、特別賞3人ほか

※受賞者には10月中旬ごろに連絡します。受賞作品は、広報あびこや市ホームページで随時紹介します。

応募方法 持参・郵送。応募用紙(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を明記し、完成した料理の写真を貼付。

応募用紙設置場所 保健センター、アビスタ、湖北地区公民館、市民図書館湖北台分館、布佐分館、市役所市民課、各行政サービスセンター、各近隣センター

締切日 9月3日(月)必着

※市内在学の方は各学校へ提出してください。※記入漏れ、料理本やインターネットからの転用がある場合は無効になります。※応募された用紙は返却できませんのでご了承ください。

申込 〒270-1113 湖北台1の12の16健康づくり支援課 ☎7185-1126

認知症の方の家族のつらさを知ろう

日時 7月27日(金)午後1時30分～3時30分

場所 保健センター

内容 介護方法や日ごろの悩みなどについての情報交換

対象 認知症の方を介護している家族

費用 無料

申込 高齢者支援課 ☎7185-1112

平成24年度認知症サポーター養成講座

日時 7月21日(土)午前10時20分～午後0時20分

場所 あびこ市民プラザ

内容 ①認知症を理解し、認知症の方やその家族を守るための講座。②認知症サポーター養成講座について。講師：松原孝子さん(居宅介護支援センターわらく管理者)

定員 先着50人(費用無料)

申込方法 7月20日(金)までに電話・ファクス・Eメール。氏名、住所、電話番号

「きこえ 見え方」病気の治療と学習夏の相談会

日時 7月25日(水)午前10時～午後2時30分

場所 東葛飾研修所(野田市柳沢53)

内容 盲学校、聾学校などの職員による専門的な相談対象 幼児～高校生、保護者、教職員ほか

費用 無料

申込 千葉県立野田特別支援学校 ☎7122-17270、☎7123-8474

ホップステップふれあいキャンプ ボランティア募集

日時 9月8日(土)午前8時15分～午後5時

場所 茨城県笠間市周辺

内容 障害をお持ちの方のお手伝い。笠間焼絵付け体験やぶどう狩りをするバス

会場 成田市中央公民館(成田市赤坂1の1の3)

費用 無料(予約不要、当日受付)

申込 千葉中央法律事務所 ☎043-225-4567

労災職業病なんでも相談会

労災事故後の補償など労災に関するさまざまな問題に関する相談会を開催します。相談は弁護士、労働安全衛生管理者、ソーシャルワーカーなどが担当し、問題解決にあたります。

日時 7月28日(土)午後1時～4時

会場 成田市中央公民館

生涯一度は 肝炎ウイルス検診を！ 7月28日は世界肝炎デーです

B型肝炎・C型肝炎は感染していても症状が現れにくく、病気の発見が遅れがちです。感染したまま放置しておくとも病気が進行し、慢性肝炎になることもあり、早期に発見するため

を明記。
締切 7月20日(金)
我孫子北地区社会福祉協議会 ☎7165-1343
34(月・水・金曜午前9時～正午、午後1時～4時)
☎kita@abiko-shakyu.com

での日帰り旅行の企画に参加していただける方。
対象・定員 ボランティアに関心のある高校生以上で体力に自信のある方①企画運営から当日まで5人②当日5人(応募者多数時抽選)

費用 2000円

主催 ホップステップふれあいキャンプ実行委員会

申込 電話で、ボランティア・市民活動相談窓口 ☎7185-5233(8月8日(水)まで)

肝炎ウイルス検診が必要で、生涯に1回は受けるようにしましょう！市の検診以外にも人間ドックや妊婦健診、内視鏡検査、医療受診などで実施していることもあり、ぜひご自身の健康診断結果を見て、肝炎ウイルス検診を受けているか確認してください。検診を受けたことのある方は、検診を受ける必要はありません。

市で実施している 肝炎ウイルス検診

実施期間・場所 市内委託医療機関で平成25年1月末まで

内容 問診、血液検査(市の特定健康診査・長寿健康診査と同時に受けられます)

対象 市内に住民登録をしている40歳以上の方で市の肝炎ウイルス検診を受けていない方

費用 自己負担600円

※検診を受ける際には受診券が必要になります。受診券のない方で希望される方は、健康づくり支援課(保健センター)へお申し出ください。

申込 健康づくり支援課 ☎7185-1126

子育て Q&A 41 虫に刺された

Q 子どもに外遊びをいっぱいさせてあげたいのですが、毒のある虫の種類や刺された時の処置を教えてください。

A 毒のある虫の種類は、ハチ・ドクガ・アブ・ブヨなどがあげられます。一度凶鑑などで確認しておきましょう。刺された時の処置は、次のような方法があります。《ハチに刺された》①ハチの針が残っていたら、とげ抜きでそっと抜く。②流水でよく洗い、手で毒液を絞り出す。虫刺され用の軟こう(抗ヒスタミンまたはステロイド)を塗る。③はれたり、かゆみがあるようなら、保冷パックや冷たいタオルで冷やす。④症状が悪化するようなら医療機関を受診する。ただし、スズメバチについては毒性が強いので、必ず受診してください。《毛虫・ドクガに刺された》できるだけこすらないようにして、セロハンテープなどで毒針をはがし取る。流水でよく洗い流し、虫刺され用の軟こうを塗る。《蚊やアブ・ブヨに刺された》①刺されたところをきれいに洗い、虫刺され用の軟こうを塗る。②がまんできずにかいてしまう場合は、ガーゼを当てるか、かゆみ止めのシールをはる。ただ、シールにかぶれる場合もあるので、皮膚の弱いお子さんは要注意。*蚊は痒みを引き起こすだけでなく、伝染病(日本脳炎)を媒介する蚊もいるので、標準的な接種年齢の3歳になったら予防接種を受けましょう。

問合せ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

8月 松戸健康福祉センター 各種無料相談

松戸保健所

相談名(原則予約制)	日時	予約・問	
不妊相談	電話(予約不要) 来所(☎)	16日(休) 9時～14時30分 14日(火) 13時30分～15時	047-361-2138
思春期相談(☎)		28日(火) 13時30分～15時30分	
精神保健福祉相談(☎)		7日(火)・27日(月) 14時～16時	
酒害相談(☎)		16日(休) 14時～16時30分	047-361-2139
エイズ検査	即日検査(☎)	7日・21日(火) 13時30分～14時30分	
	夜間検査(☎)	21日(火) 17時30分～19時	
※検査は匿名・無料 ※梅毒、クラミジア、B型・C型肝炎の検査も可			
DV相談	電話(予約不要) 来所(☎)	月～金曜日 9時～17時	047-361-6651

松戸保健所我孫子連絡所(保健センター3階) ☎7187-1805 (☎は予約制です)

食品専門職員出張日(☎)8日(休)・22日(休) 環境専門職員出張日(☎)21日(火) 時間はいずれも9時～17時