

新春マラソンの出場者募集

第26回 申し込みは10月21日(月)から

日時 平成26年1月26日(日) 午前8時～9時受付(9時開会、競技開始9時50分)
※雨天実施・荒天中止
受付場所 湖北台中学校
種目 下表参照
出場資格 ①各距離を完走できる方 ②事前に医師の健康診断を受け、異常のない方 ③小・中学生は、保護者の同意を得た方 ④一般の部は10kmを80分以内で完走できる方 ※出場は1人1種目。2種目以上のエントリーは失格。
費用 一般の部15000円、小・中学生の部5000円、ファミリーの部1組15000円 ※中止の場合、参加費は返金しません。参加費に代えさせていただきます。

予防接種のお知らせ

予防接種の受け忘れはありませんか？

母子健康手帳の『予防接種の記録』のページをご確認ください。
※予防票がお手元ない方は、医療機関受診前にお問い合わせください。
就学前に予防接種の確認を！

就学前に、麻しん風しん混合(MR)2期の接種を忘れずに受けましょう。平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの方(年長児クラス相当)は、平成26年3月31日まで無料で接種することが出来ます。また、BCG、百日せきジフテリア破傷風混合(DPT)、ポリオ、日本脳炎の接種が完了していない場合は、早めに接種を受けましょう。

特に、百日せきジフテリア破傷風混合(DPT)1期追加を忘れていらっしゃる方が多いので、確認してください。
中学校入学前にジフテリア破傷風混合(DT)2期を受けましょう！
DT2期は、乳幼児期に接種した百日せきジフテリア破傷風混合(DPT)の追加接種を行うことにより、ジフテリア破傷風の免疫を確保するものです。まだ接種していない方は、早めに接種しましょう。11歳～13歳未満の方は、無料で接種することが出来ます(小学6年生時に個別通知を送っています)。
健康づくり支援課 ☎7185-1126

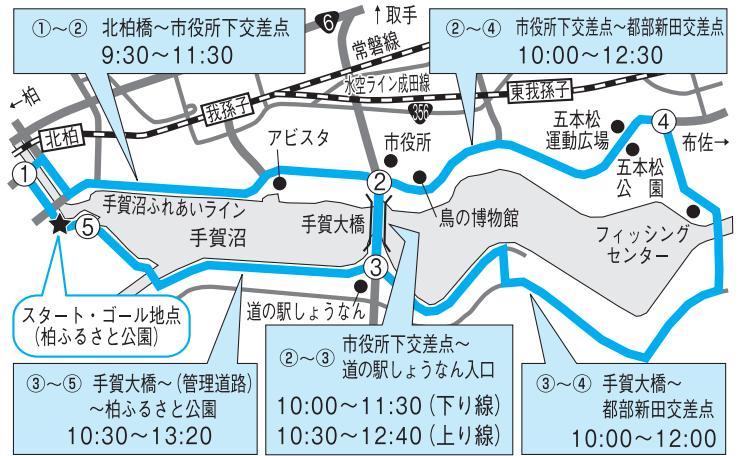
▼新春マラソン出場種目一覧

Table with 4 columns: 距離 (Distance), 種目 (Category), 年齢別内訳 (Age Breakdown), 定員 (Capacity). Rows include 1.5km, 3km, 5km・10km categories.

※年齢は、大会当日(平成26年1月26日)を基準とします。

10月27日(日) 手賀沼エコマラソン 交通規制にご協力を

大会当日、周辺道路では大幅な交通規制が実施されます。
◎車両通行止め…下図参照
◎阪東バス…車両通行止め期間中、市役所経由のバスは国道356号経由となります。我孫子駅と天王台駅間のバスは始発から午後0時30分まで運休となります(詳しくは停留所に掲示)。
◎西部福祉センターバス…巡回バス1号車が午前中運休する停留所
▼サンドラッグ前、▼すし花館手賀沼公園店前、▼スバル自動車先、▼トヨタカローラ前(その他の停留所へは通常どおり運行します)
※車両通行止め時間中、手賀沼公園・アビスタ・五本松運動広場・五本松公園・ふれあいキャンプ場・水の館(親水広場)・鳥の博物館などの各施設への車の出入りはできません。
☎ 教育委員会文化・スポーツ課 ☎7185-1604



医師による骨粗しょう症予防セミナー

女性がロコモを防ぐのに必要なこと -骨粗しょう症にならない。なったら治しましょう-



日時 11月5日(火)午後1時30分～3時30分(1時～受付)
場所 アビスタ・ホール(費用無料)
対象・定員 市内在住の方、先着100人(要事前申し込み)
講師 大江隆史先生(名戸ヶ谷病院院長)
持ち物 健康手帳(お持ちの方)、筆記用具
主催 我孫子市、日本イーライリリー(株)、中外製薬(株)、健康と料理社
☎・☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126



40代から注意! ロコモティブシンドローム ~食生活でロコモ対策~

骨や筋肉は、材料となる「栄養素」が不足すると強くなりません。毎日の食事から、骨や筋肉に必要な栄養素を取り、「ロコモに負けない身体」を作りましょう。

- <骨を丈夫にする生活習慣> 骨の構成成分である、カルシウムやたんぱく質を取ることが重要です。また、適度な運動は新陳代謝を活発にし、カルシウムが骨に定着するのを促します。
◎骨を丈夫にする…カルシウム、たんぱく質、ビタミンD(日光によって、皮膚でも合成されるビタミン)
◎骨を弱くする…リン(炭酸飲料、インスタント食品など)の取りすぎのほか、アルコール、喫煙、運動不足など
<筋肉を強くする生活習慣> 筋肉は40歳代から0.5~1%ずつ減っていきませんが、適度な運動習慣をつけ、きちんと栄養を取る事で筋肉の減少を予防できます。
◎筋肉を強くする…たんぱく質、ビタミンB6、炭水化物、脂質
※市ホームページにロコモのページを作成しましたのでご覧ください。
☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

悩んでいたら今すぐに! 小・中学生のための いじめ・悩み相談ホットライン

教育研究所に、小・中学生のみなさんが抱えている悩みを直接電話して相談できるホットラインがあります。親にも学校にも言えず、ひとりぼっちで悩み、困っているあなた。ホットラインはあなたの味方になり、あなたの立場に立って話を聞きます。
相談日時 平日午後2時～7時(祝日を除く)
専用電話 ☎7188-7867(市教育研究所内)

- ・名前は言わなくてもOKです。迷っていたらまず電話。
・相談したことについてはかならず秘密を守ります。
・あなたの希望があれば学校や専門の方とも協力して解決できるよう努力します。
・電話して、教育研究所に来て相談してもOKです。
・保護者の方からの相談も受け付けます。

子育てお母さんの再就職セミナーおおよび生活就労に関する個別出張相談
日にち 11月18日(月)
場所 アビスタ(費用無料)
◎子育てお母さんの再就職セミナー
時間 午前9時30分～正午(9時20分受付)
内容 求人情報の収集、応募書類の書き方、面接の受け方、ビジネスマナーほか
対象・定員 子育て中で再就職を希望する方、20人(予約制)
※託児あり(2歳以上5人・要予約。申込は7日(木)まで)
◎生活就労に関する個別相談
時間 午後1時～4時15分
内容 住居確保、生活維持、能力開発、就活ノウハウなどの情報提供を含む相談ほか
対象・定員 求職者(男女年齢不問)、12人(予約制・1人45分)
☎・☎ 企業立地推進課 ☎7185-2214