

すこやかちゃん



おおほし かほ
大橋 夏穂ちゃん
(湖北台・1歳4カ月)

我が家の3番目の宝物、
元気にマイペースに成長
中♡皆でお散歩とおしゃ
べりするのが楽しみだね。



ためがい りんた
集貝 麟太ちゃん
(並木・1歳4カ月)

甘えん坊リンちゃん。
癒しをくれる三男坊♡お
兄ちゃんズに揉まれなが
らたくましく育ててね◎

enjoy パパを楽しもう enjoy/パパ応援プロジェクト

楽 パパのそば打ち体験教室



日時 平成29年2月5日(日)午前9時～午後2時
場所 近隣センターこもれび調理室(東我孫子1の41の33)

内容 打ちたて、茹でたてのそばの味は格別! そば打ちを楽しみ、家族と一緒に美味しいそばを味わいましょう!

※ママとお子さんは、パパが作ったそばと一緒に試食することができます(午後0時50分ごろ)。ぜひ、食べに来てください!!

講師 こもれび蕎麦の会

対象・定員 市内在住・在園・在勤の乳幼児を子育て中のパパ、先着12人(参加・試食ともに要予約)

費用 1000円(材料費)

持ち物 エプロン、バンダナ、手拭きタオル

申・問 1月24日(火)までに電話で保育課・内線479



平成28年度各種健(検)診は 29年1月末で終了します

各種検診

実施期間終了間際の受診は、予約が取れない場合があるので、早めに受診しましょう。

内容 肝炎ウイルス検診、前立腺がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、大腸がん検診、特定健康診査、長寿健康診査

受診方法 受診券と保険証を持参し、契約医療機関でお受けください。年度途中の転入や受診券を紛失した方も、直接医療機関へ申し込みのうえ受診できます。

※各種健(検)診は6月1日～平成29年1月31日(火)の間に1回のみ受診できます。

※集団・個別に関わらず、2回受診した場合は費用が全額負担となりますので、ご注意ください。

乳がん検診について

平成28年度の集団検診の申し込みは終了しました。また、申込多数のため今年度の乳がん集団検診(後期)の当日受付は行いません。乳がん検診を希望される方は、契約医療機関で早めに受診してください(医療機関によっては予約がとりにくい場合もあります)。なお、30代の方の個別検診は視触診検査です(超音波検査ではありません)。

※前期の集団検診受診券をお持ちの方で、今年度の検診をまだ受けていない方は、保健センターへご連絡ください。

問 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

厚生労働省モデル事業

楽 失語のある人向け意思疎通支援者養成講座

日時 平成29年1月19日～3月23日毎週(木)午後1時～5時(全10回)

場所 障害者福祉センター会議室(新木1637)

内容 失語のある人の社会参加やコミュニケーションの支援を行うための意思疎通支援に関する講習と実習

対象・定員 全回参加できる方、12人(応募者多数の場合は抽選)

費用 無料

申・問 1月13日(金)までに電話、ファクスで住所、氏名、電話番号を明示し、障害者福祉センター ☎7185-1124、FAX7188-0242

民生委員・児童委員(以下「民生委員」)は、厚生労働大臣から委嘱され、市内では、現在約180人の方が活動しています。

民生委員は、それぞれの担当地区で住民の身近な相談相手となり、福祉による支援を必要とする住民を行政や適切な専門機関へつなぐパイプ役を務めています。また、民生委員は児童委員も兼ねており、妊娠中の方や子育て中の方の不安や悩みに関する相談を受け、支援を行います。

高齢の方や障害のある方、子育て中の方や介護をしている方などで、生活上の不安や悩みなどを抱えている方は、ぜひ居住地区を担当している民生委員に相談してください。民生委員には法律で守秘義務が課されており、相談の秘密は守られます。

社会福祉課・内線649

民生委員・児童委員を
ご存じですか?

松戸健康福祉センター 各種無料相談 1月

相談名	予約制	日時	予約・問
不妊相談	電話(予約不要)	10日(火) 9時～11時30分	047-361-2138
	来所	10日(火) 13時30分～15時	
思春期相談		17日(火) 13時30分～15時30分	047-361-2139
精神保健福祉相談		16日(月) 14時～16時	
酒害相談		19日(木) 14時～16時30分	047-361-2139
エイズ検査	即日検査	17日(火) 13時30分～14時	
	夜間検査	17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)	月～金曜日 9時～17時	047-361-6651
	来所	原則金曜日 9時～17時	

松戸保健所我孫子連絡所(保健センター3階)9時～17時
専門職員出張日 食品 ☎11日(火)・25日(火) 環境 ☎17日(火) 問 ☎047-361-2139

しもやけ(冬のスキンケア) 子育てQ&A

Q 子どもが冬にしもやけになり、手足を痒がることが多いのですが、どうやって予防したらいいですか?

A しもやけは、寒い時期に体が冷えて血行が悪くなり、皮膚が温度差に耐えられなくなることでおこる凍傷です。手や足があかぎれのように赤紫色になり、痒くなります。

予防するには、体の血行を良くすることが大切です。冬は靴下を履かせる、外出する時は帽子や耳当てを使うなどして、しもやけのできやすいところを保温します。足裏は汗をかきやすいため、汗をよく吸う綿の靴下にし、湿った靴下は早めに替えましょう。冷たい飲み物や食べ物は避けて温かいものをとったり、シャワー浴ではなく入浴で体を温めたりすることも効果的です。また、寒い所で遊んだ後に急にお湯で手を洗ったり、手を濡れたままにしておくと、しもやけになることがあります。水やぬるいお湯で手を洗い、洗った後はしっかりと水分を拭き取って、乾燥しているところには保湿剤などを塗ってスキンケアをしましょう。

問 健康づくり支援課 ☎7185-1126

