



平成29年度 障害者福祉センター 講座受講者

受講期間 4月～平成30年3月

時間・講座内容 下表参照

対象 市内在住で18歳以上の障害をお持ちの方
※介助が必要な方は、付き添いをお願いします。希望者には送迎サービスがあります。

費用 障害者福祉センター使用料(材料費別)

所・☎・📠 障害者福祉センター ☎7185-1124、📠7188-0242

	午前(10時～12時)	午後(13時～15時)
月曜日	—	書道
火曜日	囲碁	—
水曜日	陶芸	—
木曜日	—	スピードボール
金曜日	絵画	ハンドベル

※定員により、希望の講座を受講できない場合があります。



シルバー人材センター 講座受講者

期間 4月～平成30年3月(8月は休み) 日時・場所・内容・定員 下表参照

対象 市内在住の方(年齢・性別不問) 費用 月額2000円

申込方法 往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、希望する講座名を明記

☎・📠 〒270-1121中峠2607(公社)我孫子市シルバー人材センター ☎7188-2200

講座名	受講日	内容	定員	場所
墨絵教室	第2・4土曜日 13時30分～15時30分	水墨・墨彩画の基本から作品の裏打ちまで	先着10人	我孫子第一小学校 地域交流教室 ※駐車場なし
書道教室	第2・4金曜日 10時～12時	書道の初歩から作品づくりまで	先着10人	
水彩画教室	①第1・3火曜日 13時30分～15時30分 ②第2・4火曜日 10時～12時 ③第1・3木曜日 10時～12時 (申込時、希望日時を明記)	いつでもどこでも、気軽に絵筆を持てる。自然に上達	①～③ 各先着5人	
手編教室	第2・4木曜日 10時～12時	小物からベスト、セーターまで	先着5人	我孫子北近隣センター つくし野館
木彫教室	第1・3火曜日 13時30分～15時30分	実用小物、インテリア作品 (基礎から応用まで)	先着5人	
	第2・4火曜日 13時30分～15時30分		先着5人	

3月は自殺対策強化月間です

話してね あなたの悩み 心の中を (我孫子市自殺対策キャッチフレーズ)

もしあなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけてみてください。そして、その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、「そんなことで」と否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴いて、相談窓口を紹介してあげてください。その後も、「何かあったらまた話して」と寄り添い、温かく見守ってあげてください。

【相談窓口】 我孫子市 ●心の相談…障害福祉支援課・内線421 ●生活相談…社会福祉課 ☎7185-1113 ●健康相談…健康づくり支援課 ☎7185-1126 ●消費生活相談…消費生活センター ☎7185-0999 千葉県 ●松戸健康福祉センター ☎047-361-2138 (事前予約制。第1(火)・第3(月)午後2時～4時) ●中核地域生活支援センターほっとねっと ☎047-309-7677 その他 ●社会福祉法人千葉いのちの電話 ☎043-227-3900 (365日24時間受付) 🌐 <https://www.chiba-inochi.jp/netsoudan/>



千葉県障害者スポーツ大会 出場者

日時・種目・場所 ○陸上(5月28日(日))・卓球(6月4日(日))…千葉県総合スポーツセンター、水泳(6月4日(日))…千葉県国際総合水泳場

○身体障害者のみ アーチERY(6月10日(土))…船橋アーチェリーレンジ、サウンドテーブルテニス(6月10日(土))…千葉県障害者スポーツ・レクリエーションセンター

○知的障害者のみ ボウリング(6月11日(日))…アサヒボウリングセンター

※原則雨天実施

対象 県内在住で4月1日現在13歳以上の身体障害者手帳または療育手帳所持者※障害ごとに参加可能な種目が異なります。

費用 無料

☎・📠 3月7日(火)までに障害者福祉センター ☎7185-1124、📠7188-0242

7185-1124
☎ 障害者福祉センター ☎

●失語症家族教室
日時・場所 3月21日(火)午後2時～4時。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・定員 市内に在住する失語のある方のご家族、先着10人
費用 無料

●認知症を知って
予防しよう!
「認知症を防ぐ生活習慣(運動編・バランススウオキング教室)」
日時・場所 3月14日(火)午前10時～正午。天王台北近隣センターホール
講師 駒崎優さん(NPO法人ウオーキング研究所代表)
対象・定員 市内在住の方、40人(要申込)
費用 無料
持ち物 運動靴などかかとのある靴
☎・📠 天王台地区高齢者なんでも相談室 ☎7182-1410

3月 各種健診と健康教室

◎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

項目	日程	対象・内容など
🌸 しあわせママパパ学級☎	4・11・18日(土)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
4カ月児相談	7・14日(火)	平成28年10月生まれ
育児相談(乳幼児の育児)	8・22日(水)	子育て支援センター「にこにこ広場」、先着10人
1歳6カ月児健康診査	2・9日(木)	平成27年7月21日～8月31日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	23日(木)	平成26年7月生まれ
3歳児健康診査	16日(木)	平成25年8月11日～8月31日生まれ
5歳児健康診査	23日(木)	平成24年3月1日～4月1日生まれ
🌸 離乳食教室(4～6カ月児向け)☎	24日(金)	乳児の保護者、先着30人
🌸 後期離乳食教室(8～9カ月児向け)☎	15日(水)	平成28年6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

◎心の健康に関する教室
場所 保健センター
📠 障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	3日(金)14時30分～16時
心の健康クラブ	13日(月)14時～16時

◎デイケアクラブ
時間 午前10時～11時55分
📠 障害者福祉センター ☎7185-1124

教室名	日・所
あびでい	22日(水)アピスタ第2学習室
あらでい	8日(水)障害者福祉センター

◎🌸遊具うんどう教室
時間 午前10時～11時
📠 高齢者支援課 ☎7185-1112

開催日	場所
8日(水)	布佐南公園 *雨天中止
17日(金)	天王台西公園 *雨天中止
21日(火)	湖北台中央公園 *雨天中止

健康メモ 386 おたふくかせ

おたふくかせは伝染力の強い、ムンプスウイルスによって起こる発熱および耳下腺の腫れと痛みを特徴とする病気です。主に飛沫感染によって感染し、2～3週間の潜伏期の後、発症します。耳下腺の痛みは食べ物、特にすっぱいものを食べる時に強くなります。特効薬はなく、解熱鎮痛剤による対症療法を行います。だいたい5～7日間、耳下腺の腫れが収まるまで、登園登校はできません。また、ウイルスが全身の臓器や神経組織を侵して無菌性髄膜炎、脳炎、睾丸炎、難聴等の合併症を起こすことがあります。

予防接種は1歳のお誕生日を過ぎたら受ける事ができます。おたふくかせは保育園、幼稚園、小学校等で友達から感染する機会が多いため、集団生活に入る前に接種することが大切です。世界の多くの国で2回接種が行われており、おたふくかせの流行が抑えられています。日本小児科学会では1歳で1回目、3～6歳で2回目の接種を勧めています。近年、原因不明の難聴はおたふくかせによるものが意外に多いのではないかと考えられています。ぜひ予防接種を受けましょう。

📠 健康づくり支援課 ☎7185-1126

●休日・夜間に病気になったら:○消防署(☎7184-0119)に電話をしてください。休日・夜間救急病院、小児救急病院をご案内します。案内された病院に行く場合は、症状やけがの状態を病院に直接電話してから受診してください。※緊急の場合は迷わず☎119へ電話をしてください。※休日や深夜などの診察料は、割高になります。休日は日曜、祝日、年末年始