

**楽** スポーツを楽しもう! **地域スポーツフェスタ**

ゲーム感覚で子どもからお年寄りまで楽しめるニュースポーツや楽しいアトラクションを開催します。

**日にち** 2月24日(出)※雨天時は体育館のみ

◎我孫子第四小学校

**時間** 午前10時～午後1時

**種目** オーバルボール、バグゴ、卓球、ドッジビー、グラウンドゴルフ、ストラックアウト、キックターゲット、ポールウォーキング※お囃子演奏・我孫子第四小吹奏楽部演奏※スタンプラリーあり

◎湖北台西小学校

**時間** 午前9時～正午

**種目** 風船バレー、卓球バレー、鬼ごっこで遊ぼう、ふわどっち、ストラックアウト、スカイクロス、グラウンドゴルフ、ゆうゆうボール、バドミントン※参加賞あり

◎新木小学校

**時間** 午前10時30分～午後1時30分

**種目** 風船バレー、卓球、グラウンドゴルフ、ペタンク、タグラグビー、立ち幅跳び、吹き矢、ドッジボール※軽食販売・お楽しみ抽選会あり

**費用** 20円(申込不要) **持ち物** 室内用運動靴  
**☎** 教育委員会文化・スポーツ課 ☎7185-1604



**水の館レストラン米舞亭シェフの家庭で楽しむ中国料理教室**

**日時** 2月24日(出)午前10時～午後2時(受付9時45分～)

**場所** アビスタ調理室

**講師** 岩井久夫さん(旬菜厨房米舞亭シェフ)

**内容** 小海老のチリソース、国産鶏の油淋鶏、クラゲの冷菜あえ、点心

**定員** 先着30人(要申込) **費用** 700円

**持ち物** エプロン、ふきん2枚、三角巾、筆記用具

**☎・☎** あびこ型「地産地消」推進協議会 ☎7128-7770 (祝日を除く月・火・木曜日午前9時～午後5時)



▲岩井久夫さん

**2月は千葉県薬物乱用防止広報強化月間**

**地域で築こう! 薬物乱用を許さない社会環境づくり**

千葉県における平成28年の薬物事犯による検挙者数は700件にのぼり、依然として深刻な状況です。大麻事犯の約半分は20歳代および未成年者が占めています。ちょっとした好奇心で薬物に手を出すと、脳や神経が侵され、元の健康な身体を二度と取り戻せません。薬物乱用は自分一人の問題ではなく、家族や社会全体に大きな迷惑をかけます。

市民一人一人が、薬物の危険性を正しく理解し、地域が一体となって薬物乱用を絶対に許さない社会環境をつくるのが大切です。

**☎** 県薬務課 ☎043-223-2620、県精神保健福祉センター ☎043-263-3892、県警ヤング・テレホン ☎0120-783-497



**「認知症初期相談チームあびこ」の活動が始まりました**

高齢者支援課の看護職・社会福祉士が、認知症またはその疑いがある方の自宅を訪問してお話を伺い、認知症サポート医の協力を得ながら、適切な医療や介護サービスへつなげるための支援や情報提供を行います。

**対象** 市に住民登録をしている市内在住の40歳以上で、自宅で生活し認知症が疑われる方や認知症の方で次の①～③に該当する方  
 ①認知症の診断を受けていない方(医療を中断している方を含む)  
 ②介護サービスを利用していない方(利用を中断している方を含む)  
 ③認知症による症状が強く、対応に困っている方



認知症に関する相談は各地区の高齢者なんでも相談室をご利用ください。  
 我孫子地区 ☎7179-7360、天王台地区 ☎7182-4100、湖北・湖北台地区 ☎7187-6777、布佐・新木地区 ☎7189-0294

**☎** 高齢者支援課 ☎7185-1112

**共通**

**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。接種には必ず保護者が同伴し、母子健康手帳と予診票を持参してください。予診票が手元にない方は、健康づくり支援課までご連絡ください。

◎麻しん風しん混合(MR)

**対象** 1期…1歳、2期…年長児クラス相当(平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれ)※2期の無料接種期間は3月31日まで

**接種回数** 各1回

◎ジフテリア破傷風混合(DT)2期

**対象** 11歳・12歳※小学6年生の時に個別に通知しています

**接種回数** 1回

**☎** 健康づくり支援課 ☎7185-1126

**楽** メンタルヘルス啓発講座 ～依存症の理解～

**日時** 2月25日(日)午後1時15分～4時30分

**場所** 我孫子南近隣センターホール

**内容** 講演①「ギャンブル依存症を克服した当事者の体験談」講師…三宅隆之さん((一財)ワンネスグループ共同代表)、講演②「依存症の心のメカニズム」講師…光元和憲さん(ちば心理教育研究所所長)※手話通訳・要約筆記あり

**対象・定員** 依存症に関心のある方、先着80人 **費用** 無料

**☎・☎** 電話・ファクスで障害福祉支援課・内線421 ☎7183-1158

**2月 各種検診と健康教室**

◎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☎	3・17・24日(出)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
育児相談(乳幼児の育児)	7・28日(休)	子育て支援センター「にこにこ広場」、先着10人
	21日(休)	保健センター
4カ月児相談	6・13日(休)	平成29年9月生まれ
1歳6カ月児健康診査	15日(休)	平成28年7月1日～7月20日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	22日(休)	平成27年6月生まれ
3歳児健康診査	1・8日(休)	平成26年7月1日～8月10日生まれ
5歳児健康診査	22日(休)	平成25年2月生まれ
◎離乳食教室(4～6カ月児向け)☎	23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)☎	14日(休)	平成29年5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	2日(金)14時30分～16時
心の健康クラブ	19日(月)14時～16時

◎デイケアクラブ  
**時間** 午前10時～11時55分  
**☎** 障害福祉支援課・内線381

教室名	日・所
あらでい	14日(水)障害者福祉センター
あびでい	28日(水)アビスタ第2学習室

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

開催日	場所
16日(金)	天王台西公園 *雨天中止

**健康メモ スギ花粉症 No.396**

スギ花粉は早ければ1月下旬から飛散します。アレルギー患者は年々増加しており、多くの方を悩ませています。

くしゃみ・鼻水・鼻詰まり・目のかゆみが主な症状ですが、咳や喉のかゆみ・皮膚のかゆみなどが出現することもあります。スギ花粉症患者にはヒノキ花粉症を併発している人も多く、ヒノキ花粉が飛散する5月ごろまで症状が続くこともあります。

治療は内服および点鼻、点眼などの外用薬を用いるのが一般的です。問題となるのは内服薬の副作用である眠気と重症時に用いるステロイド含有薬物の安易な長期連用です。これらにはさまざまな重篤な副作用を引き起こすことがあるので、医師の指示に従ってください。

また、新しい治療として舌下免疫療法があります。スギ花粉を抽出したエキスを舌下に滴下して2分後に飲み込みます。これを最初の2週間で増量し3週目以降は同量の薬を毎日内服します。1回目の投与は医療機関で行いますが、2回目以降は毎日自宅で行います。ただし、スギ花粉の飛散する時期には開始できないので6月以降に開始します。

新田医院 新田浩亮 **☎** 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。※JAとりで総合医療センターにおける23時から翌朝8時30分までの小児救急は基本的に重症患者に限定されます。※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。休日は日曜日、祝日、年末年始