



市内一斉防犯パトロールを実施します

日時 3月8日(金)午後7時～※雨天時3月15日(金)

地区	集合場所
我孫子南	我孫子駅前交番前
我孫子北	我孫子駅北口階段下/つくし野交番前/根戸近隣センター
天王台	天王台駅北口階段下/天王台西公園/我孫子郵便局横
湖北	湖北駅北口階段下/新木駅前交番前/上新木青年館/根古屋団地集会所
湖北台	湖北台交番前
布佐	布佐駅前交番前

対象 どなたでも(歩きやすい服装で)※小学生以下は保護者同伴
 問 我孫子市防犯協議会 ☎7184-8190(平日午前9時15分～午後5時)



平成31年度 千葉県障害者スポーツ大会出場者募集

日時・場所 下表参照※雨天決行

日時	競技種目	障害別※	場所
5月26日(日)	陸上	身・知・内	千葉県総合スポーツセンター
	卓球	身・知・精	
6月2日(日)	水泳	身・知	千葉県国際総合水泳場
6月8日(土)	サウンドテーブルテニス	身・(視)	千葉県障害者スポーツ・レクリエーションセンター
	アーチェリー	身・内	船橋アーチェリーレンジ
6月9日(日)	ボウリング	知	VEGAアサヒボウリングセンター

※障害別：身…身体障害者、知…知的障害者、内…内部障害者、精…精神障害者、(視)…視覚障害者

対象 市内在住で4月1日現在13歳以上の身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳所持者。※障害ごとに参加可能な競技種目が異なります。

問・問 3月8日(金)までに電話またはファクス。障害者福祉センター ☎7185-1124 ☎7188-0242



3月1日～8日 女性の健康週間

女性の健康週間とは、生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援する、女性の健康づくりのための国民運動です。健康で充実した日々を送るためには、正しい知識を得ることや、日ごろの健康管理が必要です。

○乳がんのセルフチェック(自己触診)は行ってますか?

乳がんは、女性のがんの中で罹患数が一位となっています。乳がんは自分で異変を発見することができます。自分の乳房を「見て」、「触って」、月に1回はセルフチェックを行いましょう。※セルフチェック方法についてはQRコード参照。問 健康づくり支援課 ☎7185-1126



シルバー人材センター 講座受講者募集

期間 4月～平成32年3月まで(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

問・問 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(先着)	場所
墨絵	原則第1・3月曜日 13時30分～15時30分	水墨・墨彩画の基本から作品制作まで	5人	近隣センターこもれび
	第2・4土曜日 13時30分～15時30分		10人	
書道	第1・3金曜日10時～12時	書道の初歩から	10人	我孫子第一小学校 地域交流教室 (駐車場無し)
水彩画	①第1・3火曜日 13時30分～15時30分	いつでもどこでも、気軽に絵筆を持てる。自然に上達	各5人※	
	②第2・4火曜日10時～12時			
	③第1・3木曜日10時～12時			
手編	①第2・4木曜日10時～12時	小物からベスト、セーターまで	各5人※	我孫子北近隣センター つくし野館
	②第1・3月曜日13時～15時			
木彫	①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)	各5人※	シルバー人材センター
	②第2・4火曜日 13時30分～15時30分			

※申込時、希望日時を明記

我孫子市いのちを支えあう自殺対策計画を策定しました

国の自殺対策基本法、自殺総合対策大綱などの趣旨を踏まえ、「我孫子市いのちを支えあう自殺対策計画」を策定しました。家庭・地域・学校・職場などで「いつもと違う」様子に気づき、必要に応じて専門家などへつなぐ、身近な支援者「ゲートキーパー(命の門番)」を増やし、「誰も追い込まれることのない みんながゲートキーパーのまち 我孫子」を目指します。

問 社会福祉課・内線476

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)

【相談窓口】◎福祉相談全般…社会福祉課・内線394◎心の相談…障害福祉支援課・内線421◎健康相談…健康づくり支援課 ☎7185-1126◎ひとり親家庭・婦人相談…子ども支援課・内線849◎子ども総合相談…子ども相談課 ☎7185-1821◎いじめ・悩み相談ホットライン…教育研究所 ☎7188-7867◎消費生活相談…消費生活センター ☎7185-0999

3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。
 問 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
あいわせママパパ学級	2・9・16日(土)	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)	4日(月)・13日(水)	子育て支援センター「ここにご広場」、先着10人
4カ月児相談	5・12日(火)	平成30年10月生まれ
1歳6カ月児健康診査	14日(木)	平成29年8月5日～8月31日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	19日(火)	平成28年7月生まれ
3歳児健康診査	7日(木)	平成27年8月9日～8月31日生まれ
5歳児健康診査	19日(火)	平成26年3月1日～4月1日生まれ
離乳食教室(4～6カ月児向け)	27日(水)	乳児の保護者、先着30人
後期離乳食教室(8～9カ月児向け)	6日(水)	平成30年6・7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
 問 障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	1日(金)14時30分～16時
心の健康クラブ	18日(月)14時～16時

◎デイケアクラブ

時間 午前10時～11時55分
 問 障害福祉支援課・内線381

教室名	日・所
あらでい	13日(水)障害者福祉センター
あびでい	27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
 問 高齢者支援課 ☎7185-1112

開催日	場所
13日(水)	布佐南公園 *雨天中止
15日(金)	天王台西公園 *雨天中止
19日(火)	湖北台中央公園 *雨天中止



悪性貧血

No. 408

ビタミンB12(VB12)の欠乏によっておこる貧血は20世紀初頭までその原因が分からず発病すると治療できず死に至るため悪性貧血と名付けられました。悪性といっても「がん」ではありません。1926年米国のホイップルとマイノットが肝臓を食べたりそのエキスを筋肉注射すると良くなることを発表し1934年にノーベル賞を受賞しました。VB12は肝臓などに多く含まれ、これを食べて吸収するには胃から出る内因子という物質が必要です。胃粘膜の異常や胃を切除して内因子が出なくなるとVB12を吸収できなくなり貧血になります。この貧血は赤血球が大きくなるのが特徴です。VB12は細胞の中でDNAを増殖させるために重要なもので、これがないとあらゆる細胞の分裂が進みません。そのため貧血以外にも位置感覚の異常や舌炎その他の消化器症状、倦怠感、認知症などが出現します。胃の手術後4～5年で発症することが多く、また稀に胃の手術などをしなくても野菜を食べないと葉酸欠乏により似たような貧血が発生することもあります。疑わしい場合は血液内科にご相談ください。天王台依田内科クリニック 依田安弘 問 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