



オンラインで開催

「山階博士が作った図鑑、こんな資料が残っていました」

山階鳥類研究所創設理事長の山階芳麿博士(1900-1989)は、『日本の鳥類と其の生態』という図鑑を1934年(第1巻)と1941年(第2巻)に出版しました。実際に使われた絵や原稿を見せながら、図鑑にまつわるさまざまな話を紹介します。

日時 12月18日(土)午後1時30分～2時15分
講師 鶴見みや古さん(山階鳥類研究所コレクションディレクター)

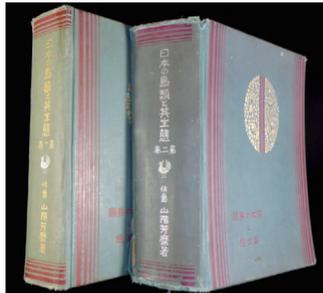
費用 無料

視聴方法 鳥の博物館ホームページ(QRコード参照)に掲載のリンクから動画サイトで配信

ミュージアムインフォメーション

鳥の博物館

Abiko City Museum of Birds
234-3 Konoyama Abiko
☎7185-2212



▲「日本の鳥類と其の生態」第1巻と第2巻



ノロウイルスに注意!

嘔吐や下痢などの症状は、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎を疑いましょう。ノロウイルスは感染力が非常に強く、学校や施設などで大規模な集団感染を引き起こすことがあります。脱水症状に注意し、自己判断で下痢止めや風邪薬などを服用せず、速やかに医療機関を受診しましょう。乳幼児や高齢者など抵抗力の弱い人は重症化することもあり、特に注意が必要です。

予防法 ①こまめに念入りな手洗い…帰宅後、調理の前後、トイレやおむつ交換後、ごみや嘔吐物の処理後には、せっけん・流水でしっかり手を洗いましょう。②食品はしっかり加熱…食品(特にカキなどの2枚貝)は、中心部までしっかり火が通るように十分加熱しましょう。③便や嘔吐物の処理には手袋・マスクなどをつける…ノロウイルスの消毒には次亜塩素酸ナトリウムが有効です。消毒薬の作り方は市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。



☎ 健康づくり支援課☎7185-1126



年に一度、健康診断を「やせメタボ」に注意!

肥満ではないものの高血圧・高血糖・脂質代謝異常が原因で、動脈硬化が進行しやすい状態をやせメタボといいます。日本人に多く、脳卒中や心筋梗塞の発症リスクはメタボと同水準といわれており、次に該当する人は要注意です。

◎成人してから体重が大幅に増加した ◎運動不足で筋力の低下を感じる ◎BMIや腹囲は基準範囲だが、血圧・血糖・脂質・肝機能が基準値を超えている
ウォーキングや軽めのジョギングなどの有酸素運動や、バランスのとれた食事を心掛け、やせメタボを予防しましょう!

☎ 国保年金課・内線646



「かくれ脳梗塞」気になりませんか? 脳ドックで脳の状態を把握

期間 令和4年3月31日(木)まで

対象 次の全てに該当する方①受診日に市に住民登録がある②令和4年3月31日時点で40歳以上の5の倍数の年齢(下表参照) ※年齢の上限なし ※自覚症状のある方、脳血管疾患で治療中・経過観察中の方は対象外

| | |
|-------------------------|-------------------------|
| 昭和56年4月1日～57年3月31日(40歳) | 昭和31年4月1日～32年3月31日(65歳) |
| 昭和51年4月1日～52年3月31日(45歳) | 昭和26年4月1日～27年3月31日(70歳) |
| 昭和46年4月1日～47年3月31日(50歳) | 昭和21年4月1日～22年3月31日(75歳) |
| 昭和41年4月1日～42年3月31日(55歳) | 昭和16年4月1日～17年3月31日(80歳) |
| 昭和36年4月1日～37年3月31日(60歳) | 昭和11年4月1日～12年3月31日(85歳) |

内容 MRI・MRA検査

実施医療機関 ほしの脳神経クリニック☎7182-7171、我孫子東邦病院(健診センター)☎070-5469-6563、名戸ヶ谷あびこ病院☎7157-2233、平和台病院(予防医療センター)☎7189-1119

受診方法 各契約医療機関直接予約の上、受診日に本人確認書類を持参し、誓約書兼同意書を記入

費用 市の負担額(上限1万円)を差し引いた自己負担額※医療機関ごとに費用が異なるため、予約の際にご確認ください。

☎ 健康づくり支援課☎7185-1126

第17回友の会展

大空に展示したい!クマタカ凧 ~鳥凧ができるまで~

本物と同じ大きさのよく揚がるクマタカ凧の作り方を紹介します。各同好会の活動成果も展示します。

日時 12月11日(土)～令和4年1月16日(日)午前9時～午後4時30分※月曜休館(休日の場合は翌平日)

場所 鳥の博物館2階企画展示室

入館料 300円(高校・大学生200円、中学生以下・70歳以上無料)



主催:我孫子市の博物館 鳥博友の会
問い合わせ☎7185-2212 鳥の博物館友の会
mail:torihaku-tomonokai@outlook.jp

緑のカーテンコンテスト 審査結果

市民、企業、団体から148点、公共施設から17点の応募があり、10月18日に表彰式を行いました。

◎一般市民部門

最優秀賞…福田秀宣さん 優秀賞…森本宜久さん、阿部キヌさん、宮久保隆さん、須藤俊直さん、田口久男さん、小酒井タキさん、中嶋喜代子さん、大澤陽子さん、田中和彰さん、榊原正臣さん



◎企業・団体部門

最優秀賞…あびこショッピングプラザ 優秀賞…老人福祉センターつつじ荘

◎公共施設部門

最優秀賞…湖北小学校 優秀賞…こども発達センター、湖北台保育園

☎ エコライフあびこ・深山☎7181-5036、手賀沼課☎7185-1484

12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☎ | 2・9・23日(木) | 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) | 21日(火) | 保健センター |
| 4カ月児相談 | 3・10日(金) | 令和3年7月生まれ |
| 1歳6カ月児健康診査 | 9日(木) | 令和2年4月24日～5月18日生まれ |
| 2歳8カ月児歯科健診 | 16日(木) | 平成31年4月生まれ |
| 3歳児健康診査 | 2日(木) | 平成30年5月12日～6月1日生まれ |
| 5歳児歯科健診 | 16日(木) | 平成28年11月10日～12月15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)☎ | 8日(水) | 令和3年3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 |

問い合わせ先をご確認ください。

◎心の健康に関する教室

場所 保健センター3階
☎ 障害福祉支援課・内線421

| 教室名 | 日時 |
|---------|-------------------|
| アルコール教室 | 17日(金) 14時30分～16時 |
| 心の健康クラブ | 20日(月) 14時～16時 |

◎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(火) | 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MEMO

RSウイルス感染症

乳幼児期の気管支炎・肺炎の原因として代表的なウイルスで、2歳までにほぼ全ての乳幼児が一度は感染するといわれています。

潜伏期間は2～6日で、鼻水・発熱の後に咳が出てきます。年長児や成人の風邪症状は数日で回復しますが、乳幼児は咳が徐々に悪化することが多いです。気管内側の粘膜が腫れ、多量に分泌された痰によって空気の通り道が狭くなり、ぜんそくのような症状が出ます。特に6カ月未満の乳児は重症化しやすく、呼吸困難により授乳や睡眠もままならない状態の場合は入院治療が必要です。

診断には「迅速診断キット」を使用しますが、外来で保険診療として認められているのは1歳未満の乳児のみです。RSウイルスに効果がある抗ウイルス薬はなく、去痰剤や気管支拡張剤などで対症療法を行います。飛沫感染のため、特に赤ちゃんのいる家庭ではうがい、手洗いをしっかり行いましょう。

すずきこどもクリニック 鈴木大雅
☎ 健康づくり支援課☎7185-1126

No.439