

## 今年度は冬季も運営！ 手賀沼周遊レンタサイクル&手賀沼公園ミニ鉄道

期間 令和5年3月21日(祝)までの土・日曜日、祝日  
※12月31日(土)～1月2日(休)を除く ※天候により休業の場合あり

### ◎レンタサイクル

時間 午前9時～午後4時※3時30分までの返却にご協力ください。  
貸し出し・返却場所 手賀沼公園、サイクルパーク我孫子南  
※手賀沼親水広場多目的広場駐車場は冬季期間中は休業  
費用 500円(小学生以下300円)

### ◎ミニ鉄道

時間 午前10時～午後4時※正午～午後1時は運休  
場所 手賀沼公園 費用 2周200円

### 〈共通〉

☎ シルバー人材センター ☎090-4520-3603(営業日)、  
☎7188-2204(月～金曜日)



## 考えよう 相手の気持ち 未来へつなげよう 違いを認め合う心 12月4日～10日は「人権週間」

人は幸福な生活を送る権利を持っています。この権利が「人権」で、人間らしく生きていくために、なくてはならない権利です。

法務省では、国際連合が定めた「人権デー」を最終日とする1週間を「人権週間」とし、人権尊重思想の普及・高揚を呼び掛けています。

### 特設人権相談所

人権擁護委員(法務大臣が委嘱)が中心となり、特設人権相談所を開設します。いじめ、夫婦・親子・相続などの家庭問題、借地・借家、名誉、差別などに関する悩みがある方は、ご相談ください。

日時 12月5日(月)午前10時～午後3時(申込者優先)

場所 相談室(市役所西別館2階) 費用 無料

☎ 社会福祉課・内線432

### ◎特設日以外の電話相談(月～金曜日午前8時30分～午後5時15分)

千葉地方法務局柏支局 ☎7167-3309、みんなの人権110番 ☎0570-003-110、女性の人権ホットライン ☎0570-070-810、子どもの人権110番 ☎0120-007-110

また、阪東自動車(株)にご協力いただき、人権週間に合わせて人権啓発のシールを掲示したバスが運行します。

## 12月10日～16日は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」

拉致問題をはじめとする北朝鮮当局による人権侵害問題は、国際的に取り組むべき課題の一つです。解決に向けて、国際社会全体で北朝鮮の人権侵害の実態を解明していくほか、一人一人がこの問題に関心と認識を持つことが大切です。詳しくは政府拉致問題対策本部ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

☎ 社会福祉課・内線432



## 健康づくりや食生活改善のための情報を広めましょう 健康づくり推進員および食生活改善推進員 募集

任期 令和5年4月1日～8年3月31日

対象 次のいずれかに該当する方…①市内在住の20歳以上で、今年度の養成講座(下記参照)を受講する(1月17日(火)の受講は必須) ②平成28年度以降に養成講座を修了した

### 養成講座

日時	場所	内容	定員	費用
令和5年1月17日(火) 13時30分～15時30分	保健 センター	健康づくり推進員などについての理解	先着 20人	無料
1月24日(火) 13時30分～16時30分		食事・栄養に関する講義、推進員活動の実際について		
1月31日(火) 13時30分～15時30分		運動に関する講義、実技		
2月7日(火) 13時30分～15時30分		口腔衛生に関する講義、健康づくりに関するグループワーク		

☎・☎ 1月16日(月)までに健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

## 一人で悩まず参加してみませんか 認知症の方の家族のつどい「あびこ」

日時 12月14日(水)午後1時30分～2時30分

場所 けやきプラザ

内容 介護方法や日頃の悩みなどの情報交換

対象 認知症の方を介護している家族・介護経験者など

定員 先着10人 費用 無料

☎・☎ 12月13日(火)までに高齢者支援課 ☎7185-1112



## ノロウイルスに注意

嘔吐や下痢の症状がある場合は、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、食べ物だけでなく嘔吐物などから感染することもあり、学校や施設などで大規模な集団感染を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が弱い方の場合、重症化することもあり、特に注意が必要です。

予防法 ①小まめに念入りな手洗いを…帰宅後・調理の前後・トイレやおむつ交換の後・ごみや嘔吐物の処理後には、せっけんとう流水でしっかり洗いましょう ②食品はしっかり加熱…食品(特にカキなどの2枚貝)は中心部まで火が通るように十分加熱しましょう ③便や嘔吐物に直接触れない…感染者の便や嘔吐物を処理する際は手袋・マスク・ガウンを着用しましょう

ノロウイルスにはアルコール消毒は効きません。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



## 健康MEMO

### 子宮頸がんワクチン

毎年1万人以上が子宮頸がんを発病しています。治療による合併症で生活に支障をきたす場合や、若いうちに治療を受けると妊娠できなくなる場合があります。

子宮頸がんの原因は、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染によるものです。HPVは性交渉で感染するため、性活動が始まる若いうちから子宮頸がんになる可能性があります。子宮頸がんを発病しないためには、HPVの感染を防ぐことが大切です。

HPVの感染予防法として、子宮頸がんワクチンがあります。令和4年4月から厚生労働省がワクチン接種を勧めています。公費で接種できるワクチンはHPVの感染を5～7割防ぐと考えられ、予防に大きな効果があると期待されています。公費での接種は小学6年～高校1年生と、現時点では平成9～17年度生まれの方が対象です。子宮頸がん予防のため、ワクチンの接種を考えてみてはいかがでしょうか。

あびこクリニック 森田一輝

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

## 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	日にち	対象など
しあわせ ママパパ学級☎	13・20・ 27日(火)	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・21日 (水)	にこにこ広場
	26日(月)	保健センター
4カ月児相談	1日(休)・ 9日(金)	令和4年7月生まれ
1歳6カ月児健康診査	8日(休)	令和3年5月3日～ 5月22日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	15日(休)	令和2年4月生まれ
3歳児健康診査	8日(休)	令和元年5月3日～ 5月20日生まれ
5歳児歯科健診	15日(休)	平成29年11月7日～ 12月11日生まれ
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(水)	令和4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  
☎ 障害者支援課・内線475

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

### ◎遊具うんどう教室

時間 午前10時～11時  
※雨天中止  
☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

日にち	場所
14日(水)	布佐南公園
16日(金)	天王台西公園
20日(火)	湖北台中央公園