



骨粗しょう症検診 申し込みは8月13日(火)必着です

日時 9月13日(金)・17日(火)の午前・午後(受診日時は8月末に発送予定)

場所 保健センター

検査方法 腕の骨のエックス線検査

対象・定員 令和2年3月31日時点で20～70歳のうち、5の倍数の年齢の女性(右表参照)、600人

費用 500円(高齢受給者証または後期高齢者医療被保険者証の適用を受けている方、生活保護世帯などの方、世帯全員が市民税非課税の方は無料)※世帯全員が市民税非課税の方で「我孫子市各種健(検)診自己負担金減免・免除認定証」をお持ちでない場合は、受診日の10日前までにご連絡ください。

対象者の生年月日一覧表

H11年4月1日～H12年3月31日	20歳
H6年4月1日～H7年3月31日	25歳
H元年4月1日～H2年3月31日	30歳
S59年4月1日～S60年3月31日	35歳
S54年4月1日～S55年3月31日	40歳
S49年4月1日～S50年3月31日	45歳
S44年4月1日～S45年3月31日	50歳
S39年4月1日～S40年3月31日	55歳
S34年4月1日～S35年3月31日	60歳
S29年4月1日～S30年3月31日	65歳
S24年4月1日～S25年3月31日	70歳



申・問 8月13日(火)必着で、保健センター窓口、はがき、封書(はがき、封書は1人1通。連名不可)、ちば電子申請サービス(QRコード参照)に住所・氏名・生年月日・電話番号・受診希望日と時間帯(午前・午後)〈第2希望まで可〉、「骨粗しょう症検診希望」と明記。〒270-1132 湖北台1の12の16健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126



ファミリーサポートセンター入会説明会

日時・場所 ◎8月24日(出)午前10時～正午…我孫子南近隣センター第1会議室 ◎9月21日(出)、10月5日(出)、11月2日(出)、12月21日(出)午前10時～正午…市民活動ステーション大会議室

定員 先着20組

持ち物 入会金500円、年会費(利用会員のみ)1200円(年度の途中入会は月割)、顔写真…利用会員1枚、提供会員2枚(縦3cm×横2.5cm)、印鑑

申・問 電話でファミリーサポートセンター(アビイクオーレ2階) ☎7186-4161

- ◎ファミリーサポートセンターは、子育てを手助けしてほしい方(利用会員)と子育てのお手伝いができる方(提供会員)が互助活動を行う組織です
- 援助内容** 保育、保育施設などへの送迎など
- 利用会員** 生後6カ月(病児・病後児は1歳)～18歳のお子さんがいる方
- 提供会員** 子どもが好きな方、援助活動に理解と熱意のある方※資格・経験不問。活動開始前に講習会を受講し、終了後に活動開始

8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。
問 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

◎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

項目	日程	対象・内容など
あいわせママパパ学級	17・24・31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・21日(火) 28日(火)	子育て支援センター「にこにこ広場」、先着10人 保健センター
4カ月児相談	2日(金) 6日(火)	平成31年3月生まれ
2歳8カ月児歯科健診	22日(木)	平成28年12月生まれ
3歳児健康診査	8・29日(木)	平成27年12月24日～平成28年2月6日生まれ
5歳児健康診査	22日(木)	平成26年8月生まれ
5歳児健康診査(未就園児)	29日(木)	平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ
離乳食教室(4～6カ月児向け)	30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)	20日(火)	平成30年11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

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	5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

開催日	場所
14日(火)	アビスタ第2会議室

◎遊具うんどう教室
時間 午前9時30分～10時30分
問 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



楽 高齢者文化祭 参加者募集

日時・場所・内容 下表参照

対象 老人クラブ会員または市内在住で60歳以上の方

申・問 8月9日(金)必着で、はがきに住所・氏名・電話番号・性別・年齢・部門・種別・題目を明記。囲碁・将棋大会は、段・級位を明記。演芸大会は参加人数を明記。〒270-1192 市役所高齢者支援課(住所省略可)・内線412

部門	日時・場所	内容
作品展覧会	8月20日(火)～23日(金)9時～17時(初日13時～、最終日16時まで)アビスタ第2学習室	絵画・書道・写真・手工芸・はがき絵・ちぎり絵(いずれも額装幅が80cm以内)、短歌、俳句など(表装したもの)
囲碁・将棋大会	9月3日(火)9時30分～老人福祉センター つつじ荘	囲碁(先着110人)…リーグ戦 将棋(先着16人)…リーグ戦・トーナメント
演芸大会	10月4日(金)9時45分～けやきプラザホール	舞踊(ダンスなどを含む2人以上)・合唱(3人以上)・民謡・その他の演芸 ※発表時間1組4分以内※1人1演目※カラオケ不可※1人での参加は不可※応募者多数の場合は抽選



デイケアクラブ近況報告会

同じ悩みを持つ人の話を聞いてみませんか?

精神障害をお持ちの方を対象に、家から一歩出るきっかけとなるよう、デイケアクラブを毎月1回開催しています。8月は、最近の楽しみごとから悩みごとまで、近況をみんなで話し合う報告会を行います。

日時 8月14日(水)午前10時～11時45分 **場所** アビスタ第2学習室

対象 市内在住で社会参加にお悩みの方・家族

定員 先着15人(要申込) **費用** 無料

申・問 障害者福祉センター ☎7185-1124



楽 認知症の方の 家族のつどい「あびこ」 ひとりで悩まず、 参加してみませんか

日時 8月14日(水)午後1時30分～3時30分

場所 けやきプラザ7階研修室

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

費用 無料(申込不要)

問 高齢者支援課 ☎7185-1112



ハチにご注意!! 攻撃性が高まっています

ハチは、軒下や屋根裏、庭木、枝の茂み、崖、戸袋、土中などに巣をつくり、春先から秋にかけて活発に活動します。巣にいたずらしたり、むやみに近づいたりしないでください。刺された時の対応や駆除業者など詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

問 手賀沼課 ☎7185-1484



一過性全健忘症

No. 413

頭部を打撲するなどの特別な原因もなく、精神的なストレスを受けた後、プール・入浴の際冷たいシャワーを浴びた後などに、突然に新しく記憶することができなくなる状態を一過性全健忘症といいます。通常は6時間以内、長くても24時間以内に完全に回復します。その間、ここはどこ? 今私は何をしているの? 今日は何日? など周囲の人に同じ質問を何度も繰り返し、落ち着かず戸惑いを見せます。意識は清明、手足に麻痺なく、日常の動作は普通に行えます。発作中の記憶は回復したのちにも消失したままとなります。50～70歳の人に発症することが多く、再発することは少ないです。原因はまだ明らかではありませんが、血管障害説・片頭痛説・てんかん説などがあり、また海馬(記憶を司る脳の部位)の血行状態が一時的に悪くなるとする報告もあります。認知症の前触れではありませんが、発作が起きたら、側頭葉てんかん(高齢者に多い)、海馬の脳血管障害などを除外する目的で頭部CT/MRI検査、脳波検査などを受けることが望ましいです。

老健クレオ 平和台病院脳神経内科 渡邊禮次郎

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