

健康と福祉

ひとり親家庭の親子バスハイク

日時・場所 3月30日(日)午前9時 時役所正面玄関出発(集合場所は別途連絡)、ふなばしアンデルセン公園(船橋市)

内容 親子の交流

対象・定員 ひとり親家庭の親子、45人(9歳以下のお子さんは保護者同伴)

※応募者多数の場合は抽選。

参加費 大人(中学生以上) 800円、子ども400円(入場料・お弁当代など含む)

※2歳以下無料、お弁当はありません。

③布佐地区社会福祉協議会

内容 簡単な計算や読み書きをして、もの忘れ予防と脳トレニングを行う

対象・定員 市内在住の概ね65歳以上の方、各5人程度(応募者多数の場合は抽選)

費用 月3000円(教材費1575円を含む)

申し込み・回 電話で3月14日までに我孫子市社会福祉協議会 ☎7184・1539へ

器具を使用しない運動教室 高齢者「ストレッチクラブ」

日時 4月8日から毎週(火)、(金)計24回(体力テスト2回含む)、午前10時から正午

場所 西部福祉センター

内容 転ばないために下半身を鍛える運動を行う

対象・定員 市内在住の概ね65歳以上の方、5人程度(応募者多数の場合は抽選)

費用 月3000円

持参 飲み物、タオルなど

申し込み・回 電話で3月14日までに我孫子市社会福祉協議会 ☎7184・1539へ

健康づくり推進員・食生活改善推進員募集

期間 4月から平成23(2011)年3月31日(3年間)

内容 月1回の定例会(平日)の出席と、健康づくり推進活動、食生活改善推進活動、健康づくり支援課(保健センター)事業への協力など

対象・定員 市内在住の30歳から62歳まで、30人(資格不問)

報酬 年3万3000円

選考方法 地域の健康に関する作文(800字以内)、面接

申し込み・回 電話で3月14日までに健康づくり支援課 ☎7185・1126へ

保育園臨時栄養士募集

期間 4月から9月30日(継続任用有り)

勤務日・時間 週5日、午前8時30分から午後5時

対象・定員 管理栄養士または栄養士の資格と運転免許証を持つ方、若干名

賃金 時給1080円(通勤手当別途支給・有給休暇あり)

申し込み・回 申込書(保育課に用意)に必要事項(写真貼付)を明記し、資格証明書の写しを添えて、3月10日17時まで保育課・内線356へ本人が直接持参

がんに関する心配や悩みに関する相談を実施



4月から、国立がんセンター東病院を中心に地域の医療機関や我孫子市など行政部門が連携して、患者さんやご家族のからだの苦痛を少なくするためのケア(緩和ケア)を広めるプロジェクト(千葉県モデル地域は、柏市・我孫子市・流山市)が始まります。お気軽にご相談ください。

場所・時間 国立がんセンター東病院患者・家族支援相談室 ☎7134-6932 ㊟7134-5390、平日の午前8時30分から午後5時15分(予約は不要)

内容 窓口での直接相談や電話、ファクスでの相談。医療ソーシャルワーカー、看護師、薬剤師、栄養士がお受けします。(相談は無料)

回 健康づくり支援課 ☎7185-1126

社会福祉協議会 ボランティア募集

勤務日・時間 毎週(土)正午から午後3時

場所 福祉ショップ&軽喫茶ほばら(けやきプラザ1階)

内容 社会福祉協議会が運営する福祉ショップでの販売、接客をしてくださるボランティア

対象 20歳以上の方で接客が好きな方(面接で決定)

謝礼 1日1000円

社会福祉協議会 臨時職員募集

勤務日・時間 ①(土)、②または(日)を含む週2日から3日、1日6時間程度、③(土)、④または(日)を含む週2日以上、1日4時間程度

場所 福祉ショップ&軽喫茶ほばら(けやきプラザ1階)

内容 社会福祉協議会が運営する福祉ショップでの販売と、軽喫茶のホールとキッチンを担当するスタッフ

対象・定員 20歳以上の方、若干名(研修期間あり)

賃金 時給800円(通勤手当別途支給)

申し込み 市販の履歴書(写真貼付)に必要事項を明記し、3月10日までに我孫子市社会福祉協議会へ本人が直接持参

社会福祉協議会 臨時職員募集

勤務日・時間 ①(土)、②または(日)を含む週2日から3日、1日6時間程度、③(土)、④または(日)を含む週2日以上、1日4時間程度

場所 福祉ショップ&軽喫茶ほばら(けやきプラザ1階)

内容 社会福祉協議会が運営する福祉ショップでの販売と、軽喫茶のホールとキッチンを担当するスタッフ

対象・定員 20歳以上の方、若干名(研修期間あり)

賃金 時給800円(通勤手当別途支給)

申し込み 市販の履歴書(写真貼付)に必要事項を明記し、3月10日までに我孫子市社会福祉協議会へ本人が直接持参

社会福祉協議会 臨時職員募集

勤務日・時間 (月)、(水)、(金)の午前9時から午後4時(実働6時間) 週2日または3日

場所 湖北地区社会福祉協議会 中里80の3(湖北支所2階)

内容 事務全般、イベントの手伝いなど

対象・定員 心身共に健康で、長期就労の可能な、運転免許証を持つ方で、パソコン操作のできる20歳以上の方、1人

選考方法 書類選考の上、面接

賃金 時給750円

申し込み 市販の履歴書(写真貼付)に必要事項を明記し、3月10日までに我孫子市社会福祉協議会(我孫子市役所隣り)へ本人が直接持参

回 我孫子市社会福祉協議会 ☎7184・1539

麻しん風しん混合(MR) 予防接種はお済みですか

小学校入学時に第2期を

今年4月に小学校に入学されるお子さんで、まだ麻しん風しん混合予防接種第2期を受けていない方は、平成20年3月31日までに必ず受けましょう。接種時に必要な予診票は、対象者にすでに郵送しています。お持ちでない方はお問い合わせください。

対象者 平成13年4月2日から平成14年4月1日生まれの方

接種期間 平成20年3月31日まで

※平成20年4月1日からは、全額自己負担となりますのでご注意ください。



中学1年生に第3期、高校3年生相当に第4期を(新規)

平成20年4月1日から新たに、麻しん風しんの第3期(中学1年生)と第4期(高校3年生相当)が始まります。MRの第3期と第4期は5年間に限って実施します。対象者には3月末に予診票を個別に郵送しますので、対象年度内(4月1日から平成21年3月31日)に必ず受けましょう。

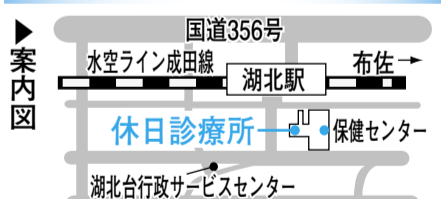
回 健康づくり支援課 ☎7185-1126

小児救急電話相談

土・日曜・休日、年末年始の19時~22時に、看護師や小児科医が電話相談に応じます。

☎ #8000または043-242-9939

日曜・休日に病気・歯痛になったら 休日診療所へ



診療科目 内科、小児科、歯科(AMのみ)

受付時間 9:00~11:30、13:00~16:30

回 休日診療所 ☎7187-7020

休日・夜間に病気になったら ☎7184-0119(消防署)へ 休日・夜間救急病院

| | |
|-------------|-------------|
| アビコ外科整形外科病院 | 我孫子 4-22-22 |
| 我孫子聖仁会病院 | 柴崎 1300 |
| 我孫子つくし野病院 | つくし野 131-1 |
| 我孫子東邦病院 | 我孫子 1851-1 |
| 平和台病院 | 布佐 834-28 |

小児救急病院

取手協同病院 取手市本郷 2-1-1

※休日や深夜等の診療料は、時間外加算のため割高になります。

◎心の健康に関する教室 福祉総合相談室・内線421

| 名称 | 日時 | 場所 |
|---------|-------------------|--------|
| 心の健康クラブ | 17日(月)14:00~16:00 | 保健センター |
| アルコール教室 | 7日(金)13:30~15:00 | 保健センター |

◎健康づくりうんどう教室 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

| 日時 | 場所 |
|-------------------|--------------------|
| 12日(水)10:00~11:00 | 布佐南公園(雨天中止) |
| 18日(火)10:00~11:00 | 湖北中央公園(雨天時は保健センター) |
| 21日(金)10:00~11:00 | 天王台西公園(雨天中止) |

◎各種健診と健康教室 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

| 項目 | 期日 | 対象 |
|------------------------|---------------|-------------------------|
| あいわせ ママパパ学級 | 1・8・15日(土) | 妊娠20週以降の方とその夫、ご家族の方 |
| ポリオ(小児マヒ生ワクチン投与) | 4日(火) 11日(火) | 生後3カ月~90カ月未満児 |
| 1歳6カ月児健康診査 | 13日(木) 27日(木) | 平成18年7月21日~8月31日生まれ |
| 2歳8カ月児歯科健診(希望者にフッ化物塗布) | 25日(火) | 平成17年7月生まれ |
| 3歳児健康診査 | 6日(木) | 平成16年8月11日~8月31日生まれ |
| 離乳食教室(4~6カ月児) | 28日(金) | 乳児の保護者(先着30人、要予約) |
| 後期離乳食教室(8~9カ月児) | 7日(金) | 乳児の保護者(先着20人、要予約) |
| 健康いきいき教室 | 10日(月) 24日(月) | 体を動かしたい方(13:00~13:30受付) |

287 健康メモ

結石の話

人の体の中に石ができることがあります。代表的な結石は、尿路(腎臓・尿管・膀胱・尿道の総称)結石です。ほかに胆嚢にできる胆石、胆汁の流れる通路にできる総胆管結石、すい臓の内腔にできる唾石、唾液腺の内腔にできる唾石などがあり、分泌腺または人の体の中から体外に排出する臓器に、結石が多く認められます。排出時の痛みは激しく、疼痛の緩和に麻薬を用いることもあります。

結石の症状は、疼痛が主です。石を体外から壊す治療法は、体外衝撃波による結石破砕術と呼ばれており、健康保険で治療できますが、尿路結石や胆石などには適応されません。

治療は、ベッドの上に横になり、まず衝撃波の発生装置を体の表面に当て、結石にX線で照準を合わせ、1分間に70~80回の衝撃波を打ちます。1回の治療で3000発を目安として行い、自然排石を待ちます。

尿路結石の治療回数は平均で2回くらいですが、結石の大きさが大きければ回数も増えます。胆石の治療回数は5~10回と多くなります。ただしコレステロール結石とカルシウムとの混合石では破砕術の効果があるので、一番多く見られるピリルビン結石では破砕術の効果はありません。

結石の予防法は、バランスのよい食事、暴飲暴食を控えることです。とくにアルコールは長年にわたり多量に摂取すると、結石の再発を助長しますので、ほどほどにしてください。

回 我孫子市医師会 ☎7188・5525