

平成24年度女性の乳がん(子宮・乳)集団検診の申し込みはお済みですか(同時申し込み可) 締切日は4月21日(土)

日時・場所 子宮がん... 5月18日(金)、21日(月)、22日(火)、28日(日)、29日(火)、6月4日(月)、6日(水) 乳がん... 5月16日(水)、23日(水)、30日(水)、6月8日(金)、15日(金)、18日(月)、22日(金)、25日(月) いずれも午前・午後、保健センター 対象・費用 市内に住民登録・外国人登録をしている女性... 子宮がん検診(子宮頸部細胞診)は20歳以上の方、600円... マンモグラフィ検査は40歳以上の方、700円... がん検診(超音波検査)は30歳~39歳の方、800円... ※対象年齢は今年度中(H24・4・1~H25・3・31)に達する年齢です。 ※①高齢受給者証、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方 ②世帯全員が市・県民

家で続けられる! 体験型健康宣言教室 『はじめてのヨガとストレッチ』

中壮年期の働き盛りの世代の方を対象とした、1日体験教室です。生活習慣病予防のため、日常生活のなかで取り組めることを見つけ、継続して取り組んでいくきっかけづくりになります。

日時 4月20日(金)午後1時30分~3時30分(受付1時15分) 23日(月)午前9時30分~11時30分(受付9時15分) のいずれか1日 場所 保健センター・和室 講師 長岡智津子さん(我孫子市スポーツ推進員) 対象・定員 市内在住の40歳~64歳までの方、各回先着25人(要申込) 費用 無料 持参 バスタオル(畳の上に敷いて使います)、運動しやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、健康手帳(お持ちの方) 申込 電話で健康づくり支援課 ☎7185-1112



重度障害者の方に平成24年度の福祉タクシー券を交付 申請場所 障害福祉支援課(市役所西別館4階) 対象 身体障害者手帳1・2級、療育手帳(A)・(A)の2、精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの市内在住の方 交付枚数 年間48枚。1か月4枚(人工透析を受けている方は8枚) ※4月から起算のため、申請月により交付枚数が異なります。 持参 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳 ※平成23年度分の償還払いは、4月10日(火)までに初乗り料金助成申請書、領収書、回数分のタクシー券を提出してください。 ※平成23年度分は、使用できませんので返却ください。 障害福祉支援課・内線 384

人と猫との共生

猫を飼うときの心構え

○事故や感染症防止のため室内で飼いましょう。○家でトイレのしつけをしましょう。○万一の事故や迷子を防ぐため、身元を表示しましょう。○不妊・去勢手術をしましょう。手術をしない猫が戸外に出ると、「飼い主のいない猫(ノラ猫)」が増える原因となります。一度飼育した猫を一生懸命に飼育することは、飼い主の責任です。どうしても飼育ができなくなった場合は、新しい飼い主を探しましょう。千葉県動物愛護センター(☎7191-0050)に引取りを依頼するときは殺処分されます。捨てたらどうなるの?

「飼い主のいない猫」を増やさないために 市内では、市民が自治会などと協力して、地域で増えた「飼い主のいない猫」に不妊・去勢手術をしたうえで餌をやり、生を全うさせていきます。そうした地域では活動が理解され、苦情も減ってきています。生を全うするまで地域で面倒を見ていけば、また、飼い主

「飼い主のいない猫」は除々にいなくなりません。善意から「飼い主のいない猫」に餌を与えることは悪いことではありません。しかし、餌を与えるだけでは猫が集まってしまい、様々なトラブルにつながります。餌を与える場合は、次のことも行ってください。①不妊・去勢手術をしましょう ②餌の後片付けをしましょう ③トイレなどを設置し、フンの始末をしましょう ④周辺住民の理解を得る努力をしましょう ⑤人と猫が地域で共存できるように、地域でルールを作りましょう ⑥1人で悩まず、理解ある仲間を増やしましょう 手賀沼課・内線 468

ふれあいサロン 参加者・ボランティアを募集!

ふれあいサロンは、高齢者の方たちが気軽におしゃべり、一緒に楽しく過ごせる場として開催しています。

日時・場所・回・費用 下表参照 参加者1回100円(茶菓子代)

名称	日時	場所	回・費用
天子山ふれあいサロン	第1回(金)10時~14時	福田宅(つくし野1の4の7)	福田 ☎7182-2772
	第3回(火)10時~12時		
並木小ふれあいサロン	第2回(金)10時~11時30分	我孫子北近隣センター	福田 ☎7182-2772
	第4回(金)10時~11時30分	並木小学校	
湖北台ふれあいサロン	第4回(火)10時~11時30分	湖北台市民センター	田中 ☎7188-6271
湖北地区ふれあいサロン	第3回(金)10時~11時30分	湖北地区公民館	長谷川 ☎7188-7080
天王台南ふれあいサロン	第1回(火)9時30分~11時30分	近隣センターこもれび	永瀬 ☎7139-3591
手賀沼ふれあいサロン	第1回(木)10時~11時45分	アビスタ	斉藤 ☎7182-3356
	第3回(木)10時~11時45分		
新木ふれあいサロン	第2回(火)10時~11時30分	新木近隣センター	大立 ☎7187-2255

4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 ☎	6・13・20日(金)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
4か月児相談	3・10日(火)	平成23年11月生まれ
育児相談(乳幼児の育児)	11・25日(水) 18日(水)	子育て支援センター「ここここ広場」、先着15人 保健センター
ポリオ(小児マヒ生ワクチン投与)	10日・17日(火)	生後3か月~90か月未満児
1歳6か月児健康診査	5日(木)	平成22年9月1日~9月20日生まれ
2歳8か月児歯科健診(希望者にフッ化物塗布)	26日(木)	平成21年8月生まれ
3歳児健康診査	12・19日(木)	平成20年9月1日~10月10日生まれ
5歳児健康診査	26日(木)	平成19年4月2日~4月30日生まれ
※離乳食教室(4~6か月向け) ☎	27日(金)	乳児の保護者・先着30人
※後期離乳食教室(8~9か月向け) ☎	4日(水)	平成23年7月生まれ・先着20人
栄養相談 ☎	随時	食生活アドバイス

◎心の健康に関する教室 場所 保健センター 障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	6日(金) 14時30分~16時
心の健康クラブ	16日(月) 14時~16時

◎健康づくりうんどう教室 時間 午前10時~11時 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

開催日	場所
11日(水)	布佐南公園*雨天中止
17日(火)	湖北台中央公園*雨天時保健センター
20日(金)	天王台西公園*雨天中止

スポーツ外傷の応急処置

「スポーツ外傷」とはスポーツ活動中、大きな力が加わることによっておこる「ケガ」です。

「ケガ」がおこったときに医療機関にかかるまでの間、損傷部位の障害を最小限にとどめるために行う処置を応急処置(RICE処置)といいます。RICEとは、Rest(安静)、Ice(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(挙上)の四つの処置の頭文字を並べたものです。RICE処置は、四肢のケガでおこないです。①Rest(安静)副子やテーピングなどで損傷部位を固定し、腫れや神経・血管の損傷を防ぎます。②Ice(冷却)ビニール袋やアイスバッグに氷を入れて患部を冷却し、低酸素障害による細胞壊死と腫脹を防ぎます。③Compression(圧迫)スポンジやテーピングパッドを患部に当て、軽く圧迫気味に固定し、内出血や腫脹を防ぎます。④Elevation(挙上)損傷部位を心臓より高く挙げるようにし、腫脹の予防および軽減を図ります。

しかし、頭部・頸部・背部の損傷、大量の出血、足・膝・肘関節の脱臼、著明な四肢の変形、けいれん発作などによる意識消失やショック状態では、すぐに救急車やドクターを呼び、むやみに動かさないようにしましょう。

☎ 我孫子医師会 ☎7188-5525 すがもり整形外科医院 菅森毅士

●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。※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、祝日、年末年始