



平成28年度 障害者福祉センター 講座受講者

受講期間 4月～平成29年3月
時間・講座内容

	午前 (10時～12時)	午後 (13時～15時)
月曜日	ダーツ	書道
火曜日	囲碁	-
水曜日	陶芸	-
木曜日	-	スピードボール
金曜日	絵画	ハンドベル

対象 市内在住で18歳以上の障害をお持ちの方 ※介助が必要な方は、付き添いをお願いします。希望者には送迎サービスがあります。

費用 障害者福祉センター使用料 (材料費別)

場所・用・問 障害者福祉センター ☎7185-1124、FAX7188-0242



シルバー人材センター 講座受講者

シルバー人材センターでは、4月から始まる講座の受講生を募集します。

期間 4月～平成29年3月まで(8月は休み)

日時・場所・内容・定員 下表参照

対象 市内在住の方(年齢・性別不問)

費用 月額2000円

申込方法 往復ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号、希望する講座名を明記

用・問 〒270-1121中峠2607(公社)我孫子市シルバー人材センター ☎7188-2200

講座名	受講日	内容	定員	場所
墨絵教室	原則第1・3月曜日 (日時の変更あり) 13時30分～15時30分	水墨・墨彩画の基本から 作品の裏打ちまで	先着 5人	近隣センター こもれび
墨絵教室	第2・4土曜日 13時30分～15時30分		先着 5人	
書道教室	第2・4金曜日 13時～15時	書道の初歩から	先着 10人	我孫子 第一小学校 地域交流教室 ※駐車場無し
水彩画教室	第1・3木曜日 10時～12時	いつでもどこでも、 気軽に絵筆を持てる。 自然に上達	先着 5人	
手編教室	第2・4木曜日 10時～12時	小物からベスト、 セーターまで	先着 5人	
木彫教室	第2・4火曜日 13時30分～15時30分	実用小物、インテリア作品 (基礎から応用まで)	先着 5人	同センター 事務局内会議室

3月は自殺対策強化月間です

話してね あなたの悩み 心の中を
(我孫子市自殺対策キャッチフレーズ)

もしあなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけてみてください。そして、その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、「そんなことで」と否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴いて、相談窓口を紹介してあげてください。その後も、「何かあったらまた話して」と寄り添い、温かく見守ってあげてください。

【相談窓口】我孫子市○心の相談…障害福祉支援課・内線421○生活相談…社会福祉課 ☎7185-1113○健康相談…健康づくり支援課 ☎7185-1126○消費生活相談…消費生活センター ☎7185-0999 千葉県○松戸健康福祉センター ☎047-361-2138 (事前予約制。第1・3月午後2時～4時)○中核地域生活支援センター ほととね ☎047-309-7677 その他○社会福祉法人千葉いのちの電話 ☎043-227-3900 (365日24時間受付)、HP https://www.chiba-inochi.jp/netsoudan/

うつについてのコラム

たっぷり寝ましょう。睡眠時間が短すぎると、うつをはじめ、更年期障害、メタボリックシンドロームなど、さまざまな病気になりやすいという科学的データがあります。たっぷり寝る。できれば早めに寝ることで狂ったリズムを取り戻し、活気がもどってくるかも知れません。

(我孫子市自殺対策協議会会長 簗下成子)



千葉県障害者スポーツ大会 出場者

日時・種目・場所 ○陸上(5月22日(日))・卓球(6月12日(日))…千葉県総合スポーツセンター、水泳(5月29日(日))…千葉県国際総合水泳場

○身体障害者のみ：アーチェリー(6月4日(出))…船橋アーチェリーレンジ、サウンドテーブルテニス(6月4日(出))…千葉県障害者スポーツ・レクリエーションセンター

○知的障害者のみ：ボウリング(5月29日(日))…アサヒボウリングセンター

対象 県内在住で4月1日現在13歳以上の身体障害者手帳または療育手帳所持者 ※競技種目ごとに参加可能な障害が異なります。

費用 無料

用・問 3月7日(月)までに障害者福祉センター ☎7185-1124

2
4

場所・用・問
☎7185-1126
障害者福祉

定員 先着10人
対象 市内在住で失語のある方のご家族
情報交換、失語の知識や会話技術の講習と実習
内容 失語に関する悩みごとの相談、家族間の交流や
日時 3月17日(木)午後2時～4時
失語症家族教室

認知症を知って
予防しよう！講座
「認知症サポーターになろう！」
認知症サポーター養成講座
日時 3月17日(木)午前10時～正午
場所 天王台北近隣センターホール(無料)
定員 50人
講師・用・問 天王台地区高齢者なんでも相談室 ☎7182-14100

3月 各種健診と健康教室

項目	日程	対象・内容など
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
心に関する教室	場所 保健センター 問 障害福祉支援課・内線421	
教室名	日時	
アルコール教室	4日(金)14時30分～16時	
心の健康クラブ	14日(月)14時～16時	
デイケアクラブ	時間 午前10時～11時30分 問 障害福祉支援課・内線381	
教室名	日・所	
あびでい	23日(水)アピスタ第2学習室	
あらでい	9日(水)障害福祉センター	
遊具うんどう教室	時間 午前10時～11時 問 高齢者支援課 ☎7185-1112	
開催日	場所	
9日(水)	布佐南公園 *雨天中止	
15日(火)	湖北中央公園 *雨天中止	
18日(金)	天王台西公園 *雨天中止	
しあわせママパパ学級	5・12・26日(出)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
4カ月児相談	1・8日(火)	平成27年10月生まれ
育児相談(乳幼児の育児)	9・23日(水)	子育て支援センター「ここにお広場」、先着10人
1歳6カ月児健康診査	10・17日(木)	平成26年7月21日～8月31日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	24日(木)	平成25年7月生まれ
3歳児健康診査	3日(木)	平成24年8月11日～8月31日生まれ
5歳児健康診査	24日(木)	平成23年3月1日～4月1日生まれ
離乳食教室(4～6カ月児向け)	25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)	16日(水)	平成27年6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

健康メモ 375 白内障について

今回は、視力低下の原因として最も多い白内障についてです。白内障とは、眼の中にある水晶体(カメラで例えるとレンズに相当する部分)が濁った状態です。原因としては加齢によるものが最も多いですが、糖尿病、ステロイド薬の使用によるものもあります。また強度近視、アトピーの方は20歳から30歳くらいの比較的若年でも発症します。もともと透明な水晶体が濁ると視力低下、まぶしさ、複視(ダブリ)といった症状が出ます。濁りが軽度の場合は、自覚症状が少ないので白内障進行予防の点眼薬を使用し経過観察を行います。濁りが進行してきた場合や、矯正視力が0.7以下で運転免許証の更新を控えている方は治療が必要になります。

白内障治療は手術療法で、最近では入院の必要のない日帰り手術で行うことがほとんどです。局所麻酔下で白内障を透明な人工レンズに入れ換えます。眼の状態が通常の方であれば10分前後で終了する低侵襲な手術で、翌日からほぼ正常に近い生活を送ることができます。上記症状がある方は早めに眼科受診をお勧めします。 我孫子おがわ眼科 小川 学

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。※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