



募集 地元産の安全・安心な夏野菜の ハーモニー料理を作ってみませんか! ～栄養士・シェフを目指す方大歓迎～

日時 7月25日(土)午後1時～3時(0時30分受付)
場所 川村学園女子大学14号館1階
内容 トマトの詰め合わせ、野菜の冷製赤・緑スープ、魚や肉のにんにく焼き(野菜添え)、白滝のジェノベーゼ、デザート
講師 福永淑子さん(川村学園女子大学生生活創造学部生活文化学科前学科長)
対象 先着30人 **費用** 無料
持ち物 エプロン、ふきん、三角巾、筆記用具
申・問 あびこ農力発見プロジェクト事務局・白澤 ☎090-6569-2745(午前9時～午後5時)



環境レンジャーネイチャーイン 「夏の夜の観察会(ホタルと鳴く虫観賞)」

日時 7月25日(土) 午後7時～8時30分(雨天中止)
集合・解散場所 東我孫子駅南側広場 ※車でのご来場はご遠慮ください。
内容 岡発戸・都部の谷津ミュージアムの“ホタル・アカガエルの里”でヘイケボタルの観賞と夏の鳴く虫の声を聞きます。
定員 先着80人(要申込) ※小学生以下は保護者同伴
費用 無料
持ち物 懐中電灯、タオル、虫除けスプレー ※長袖・長ズボン・汚れてもいい靴で
申・問 手賀沼課・内線468



ふれあい工房「夏休みこども体験フェスタ」

日時 7月25日(土)・26日(日) 午前10時～正午
内容・定員 下表参照 **費用** 無料(申込不要・当日先着順)
場所・問 ふれあい工房(青山450) ☎7186-5500
 ※当日はNEC駐車場をご利用ください。

体験コーナー	内容	人数
木工	ミニイス	各日5人
	本立て	各日5人
	糸鋸で作る(犬・猫・うさぎの車)	各日5人
ペイント遊び	ガーデンアクセサリー	各日10人
ペン立て	牛乳パックに広告を貼る	各日15人
貝のストラップ	貝を布で包んで作る	希望者全員
ミニポーチ	傘布を結んで作る	各日5人
おもちゃ工作	偏光板でスタンドグラス※3年生以上	各日10人
おもちゃの病院	おもちゃの修理	希望者全員

※開催時間内は、一般の方の作業はできません

松戸健康福祉センター 各種無料相談 8月

相談名 (☎は予約制)	日時	予約・問	
不妊相談	電話(予約不要)	11日(火)9時～11時30分	
	来所☎	11日(火)13時～15時	
思春期相談☎	25日(火)14時～17時	047-361-2138	
精神保健福祉相談☎	4日(火)・17日(月)14時～16時		
酒害相談☎	20日(木)14時～16時30分	047-361-2139	
エイズ検査	即日検査☎		4日(火)・18日(火)13時30分～14時30分
	夜間検査☎		18日(火)17時30分～19時
※検査は匿名・無料 ※梅毒、クラミジア、B型・C型肝炎の検査も可 ※予約受付は各検査日の1週間前から			
DV相談	電話(予約不要)	月～金曜日 9時～17時	
	来所☎	金曜日 9時～17時	

松戸保健所我孫子連絡所(保健センター3階)9時～17時
 専門職員出張日 食品☎ 12・26日(火) 環境☎ 18日(火) 問 ☎047-361-2139

平成27年度 介護教室

高齢者人口3200万人 介護する側 される側 その時のための学習

日時・場所・内容 下表参照
定員 先着20人 **費用** 無料(『高齢者にやさしい食事』のみ食材費400円)
申込方法 電話、ファクス、Eメール。氏名・住所・電話・希望講座(①～⑤)を明示し、7月31日(金)までにお申し込みください。
 ※1回のみ参加可、3回以上参加された方には修了証を発行します。
申・問 我孫子北地区社会福祉協議会 ☎ ☎7165-3434(平日午前9時～正午、午後1時～4時)、✉kita@abiko-shakyo.com

	日時	場所	内容・講師
①	8月8日(土) 9:30～12:00	あびこ 市民プラザ	知って役に立つ介護の基礎知識 市高齢者支援課職員
②	9月19日(土) 13:30～16:00	特別養護 老人ホーム つくし野荘	身体機能の低下とその予防 仲居未来さん(我孫子つくし野病院理学療法士)
③	10月17日(土) 13:30～16:00		介護体験 特別養護老人ホームつくし野荘介護職員
④	11月14日(土) 10:30～12:50		高齢者にやさしい食事 徳江涼子さん(特別養護老人ホームつくし野荘管理栄養士)
⑤	12月19日(土) 13:30～16:00	我孫子北地区 社会福祉協議会	居宅介護支援 武田恵子さん(居宅介護支援センターつくし野)

各種検診 骨粗しょう症検診 お申し込みは8月12日(水)までに

骨粗しょう症は、骨の密度が減少して骨が折れやすくなる病気です。女性の場合は、女性ホルモンの分泌量が少なくなると骨粗しょう症になりやすくなります。この機会にご自身の骨密度を測って、生活習慣を見直すきっかけにしませんか。



日時 9月14日(月)・15日(火)の午前・午後(受診日時は9月上旬に申込者に通知)
場所 保健センター
検査方法 腕の骨のX線測定
対象・定員 市内在住で今年度中に20～70歳のうち、5の倍数の年齢に達する女性(一覧表参照)、700人

※対象者の生年月日一覧表

20歳	H7年4月1日～H8年3月31日	50歳	S40年4月1日～S41年3月31日
25歳	H2年4月1日～H3年3月31日	55歳	S35年4月1日～S36年3月31日
30歳	S60年4月1日～S61年3月31日	60歳	S30年4月1日～S31年3月31日
35歳	S55年4月1日～S56年3月31日	65歳	S25年4月1日～S26年3月31日
40歳	S50年4月1日～S51年3月31日	70歳	S20年4月1日～S21年3月31日
45歳	S45年4月1日～S46年3月31日		

費用 500円(高齢受給者証をお持ちの方、生活保護世帯等の方、世帯全員が市・県民税非課税の方は無料) ※世帯全員が市・県民税非課税の方で、「我孫子市各種健(検)診無料券」をお持ちでない場合は、受診日の10日前までに健康づくり支援課(保健センター)にご連絡ください。
申込方法 ハガキまたは封書(1人1通・連名不可)に住所、氏名、生年月日、電話番号、「骨粗しょう症検診希望」を明記し、8月12日(水)必着で〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課。電話、ファクスでの申し込みは不可。
問 健康づくり支援課 ☎7185-1126

7月28日は世界肝炎デーです!
 肝炎ウイルス検診は受けましたか?
 B型肝炎・C型肝炎は感染していても症状が現れにくく、病気の発見が遅れがちです。放置しておくと病気が進行し、慢性肝炎になることもあります。早期発見には、感染の有無を確認する肝炎ウイルス検診が必要で、せひご自身の健康(検)診結果を見て、肝炎ウイルス検診を受けたいか確認してください。検診を受けることのある方は、受診の必要はありません。
◎市で実施している肝炎ウイルス検診
実施期間・場所 市内契約医療機関で平成28年1月末まで
対象 40歳以上で市の肝炎ウイルス検診を受けたことのない方
内容 問診、血液検査(市の特定健康診査・長寿健康診査と同時にできます)
費用 6000円 ※平成27年4月～28年3月末までの誕生日に40・45・50・55歳の方は無料
問 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126