

骨粗しょう症検診

お申し込みは8月23日(木)までに

日時 9月24日(月)・25日(火)の午前・午後(受診日時は9月中旬に申込者に通知)

場所 保健センター

検査方法 腕の骨のX線測定

定員 700人

対象者 市内在住の女性で平成24年度中に20～70歳のうち、5歳刻みの年齢に達する方(一覧表参照)

費用 500円(高齢受給者証をお持ちの方、世帯全員が市・県民税非課税の方、生活保護世帯などの方は無料)※世帯全員が市・県民税非課税の方は、9月18日(火)までにご連絡ください。

■ 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」と明記し、8月23日(木)(当日必着)までに〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課へ(電話、ファクスでの申し込みは不可)

■ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

対象者の生年月日一覧表

20歳	H4年4月1日～H5年3月31日	50歳	S37年4月1日～S38年3月31日
25歳	S62年4月1日～S63年3月31日	55歳	S32年4月1日～S33年3月31日
30歳	S57年4月1日～S58年3月31日	60歳	S27年4月1日～S28年3月31日
35歳	S52年4月1日～S53年3月31日	65歳	S22年4月1日～S23年3月31日
40歳	S47年4月1日～S48年3月31日	70歳	S17年4月1日～S18年3月31日
45歳	S42年4月1日～S43年3月31日		

勤務時間 週2日(3日、午前9時～午後4時)

勤務場所 下表参照

条件 20歳以上の方で、心身共に健康な方。普通免許・パソコンのできる方。

勤務内容 地区社会福祉協議会運営事務など

賃金 時給800円(研修期間750円)※交通費別途支給

選考 書類・面接。

■ 持参(8月10日(金)まで)。履歴書(市販)に必要事項および希望勤務先(住所)を記入し、写真を貼付の上、我孫子市社会福祉協議会 ☎7184-1539

我孫子市 社会福祉協議会 臨時職員募集

勤務場所	我孫子北地区社会福祉協議会(我孫子ビレジ・ショッピングセンター2階)
	我孫子南地区社会福祉協議会(寿市民センター内)
	天王台地区社会福祉協議会(近隣センターこもれび内)
	湖北地区社会福祉協議会(湖北行政サービスセンター2階)
	湖北台地区社会福祉協議会(湖北台市民センター内)
	布佐地区社会福祉協議会(近隣センターふさの風内)

対象 市内在住の40歳～64歳

場所 保健センター

内容 ①調理とお口のケア(実習と講話) ②調理実習とアルコール・たばこの話

日時 ①9月3日(月)②10日(月)いずれも午前9時30分～午後2時(受付開始午前9時15分)

費用 健康づくり支援課

■ 健康づくり支援課 ☎7185-1126



男性専科 2日コース

今年の新企画!料理に興味を持っていただくと、女性の中で学ぶのは:と思っ

ている方、この機会に調理実習で料理の基本を学んでみませんか?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。

■ 健康手帳(お持ちの方)

■ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

家でも続けられる! 体験型 健康宣言教室

はじめての料理とお口からの健康づくり

楽やさしい体験レッスン/9月

歳までの男性の方(両日参加できる方)

定員 先着12人(要申込)

参加費 各日500円(2回参加は1000円)

持ち物 エプロン、三角巾、手を拭くタオル、歯ブラシ、ハンドタオル(歯みがき指導に使用)

申込方法 電話、ファクス、Eメール。氏名住所・電話・ご希望の講座を明示。※1回だけの参加でも可、2回以上参加された方には履修科目を記載した修了証を発行します。

■ 我孫子北地区社会福祉協議会 ☎7165-3434(電話は月・水・金曜日の9時～12時、13時～16時)・✉kita@abiko-shakyo.com

平成24年度 やさしい介護教室

介護や介護予防に役立つ講義と体験学習に参加しませんか。

日時・場所・内容 下表参照

定員 先着各20人

参加費 無料(高齢者にやさしい食事のみ食材費463円)

申込方法 電話、ファクス、Eメール。氏名住所・電話・ご希望の講座を明示。※1回だけの参加でも可、2回以上参加された方には履修科目を記載した修了証を発行します。

shakyo.com

日時	場所	内容・講師
8月25日(土) 10時20分～12時20分	あびこ市民プラザ	我孫子市の介護施策 市高齢者支援課職員
9月15日(土) 13時30分～16時	特別養護老人ホーム つくし野荘	口腔機能の低下とその予防 我孫子中央歯科室歯科衛生士
10月20日(土) 13時30分～16時	特別養護老人ホーム つくし野荘	介護体験 特別養護老人ホームつくし野荘介護職員
11月17日(土) 10時30分～12時50分	我孫子北地区社会福祉協議会事務所	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)
12月15日(土) 13時30分～16時	我孫子北地区社会福祉協議会事務所	施設介護と居宅介護支援 鈴木亮介さん(特別養護老人ホームつくし野荘施設長)

介護認定調査員 (産休育休代替臨時職員)

雇用期間 10月1日(勤務開始日)～11月16日(勤務終了日) 月16日(祝日除く) 午前8時30分～午後5時(更新あり)

勤務場所 高齢者支援課

応募資格 介護支援専門員、保健師、看護師などで介護認定調査員の有資格者

で、自動車運転免許証を有し、簡単なパソコン操作のできる方。

業務内容 介護認定訪問調査、調査票作成、認定調査相談業務

募集人数 2人

賃金 時給1360円(通勤手当、社会保険あり)

選考方法 面接(面接の日時は応相談)

応募方法 郵送・持参。資格証の写しと履歴書(写真貼付)に必要事項を明記。

締切日 8月31日(金)必着

■ 高齢者支援課・内線643

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。 ☉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
あいわせ ママパパ学級 ☉	4・18・25日(土)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
4か月児相談	7・21日(火)	平成24年3月生まれ
育児相談(乳幼児の育児)	8日(木)	子育て支援センター「ここにご広場」、先着15人
	22日(木)	保健センター
1歳6か月児健康診査	23日(木)	平成23年1月1日～1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)	30日(木)	平成21年12月生まれ
3歳児健康診査	2・9日(木)	平成21年1月1日～2月10日生まれ
5歳児健康診査	30日(木)	平成19年8月生まれ
離乳食教室(4～6か月向け) ☉	31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) ☉	1日(木)	平成23年11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	3日(金) 14時30分～16時
心の健康クラブ	20日(月) 14時～16時

◎健康づくりうらんど教室
時間 午前9時30～10時30分
☉健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

開催日	場所
17日(金)	天王台西公園*雨天中止



足の疲労骨折

夏休み合宿シーズン、運動会系クラブでは練習時間、練習強度、ランニング距離も増すと思いますが、使い過ぎによる足の骨折、疲労骨折の危険性も増えますので、ランニングは決してスパイクシューズなどではなくアーチサポートのしっかりしたクッションの良いランニングシューズで行いましょう。違和感が続く時、痛みが徐々に強くなっていく時は、無理はしないで数日は軽いランニング程度で様子を見て症状が消えれば復帰し、それでも痛みが続く場合、特に痛い場所に腫れがある時やピンポイントに痛みが感じられる時は整形外科で検査の上、アドバイスを受けてください。疲労骨折は、初期であれば運動を中止して安静にするだけでほとんど治りますが、進行するとギブス固定、痛めた箇所によっては手術が必要となるケースもあり、そうなればスポーツに復帰するまでかなり長期間を要することになりますので症状が出始めた初期の対応が大切です。特に調子の良い時、大きな大会を控えている時は気が付かない間に練習量・強度が上がっていることが多いので、注意して練習に励んでください。

せり整形外科 瀬理 純

●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