

楽～スポーツを楽しもう!～ 地域スポーツフェスタ

気軽に体を動かしませんか? ゲーム感覚で誰でも楽しめるニュースポーツや楽しいイベントを開催します。

日にち 2月25日(土) ※雨天時は体育館のみ



◎我孫子第四小学校

時間 午前10時～午後1時(受付9時30分～)  
種目 オーバルボール、バグジー、卓球、ふわどっち、グラウンドゴルフ、キックターゲット、ストラックアウト ※和太鼓演技・我孫子第四小学校吹奏楽部演奏あり

◎湖北台西小学校

時間 午前9時15分～午後1時(受付9時～)  
種目 風船バレー、卓球バレー、バグジー、鬼ごっこで遊ぼう、ふわどっち、ロコモ測定、ラージボール、スクエアステップ、かけっこ教室、キックターゲット、ティーバッティング、ポールウォーキング ※湖北台西小学校吹奏楽部演奏・ダブルダッチ世界チャンピオンチーム「皆跳」のパフォーマンス・お楽しみ抽選会あり

◎新木小学校

時間 午前11時20分～午後3時30分(受付11時～)  
種目 バドミントン、立ち幅跳び、卓球、ペタンク、タグラグビー、ストラックアウト、キックターゲット ※和太鼓演技・新木小学校吹奏楽部演奏・お楽しみ抽選会あり



費用 20円(申込不要)  
共通 持ち物 上ばき  
☎ 教育委員会文化・スポーツ課 ☎7185-1604

2月は千葉県薬物乱用防止広報強化月間

地域で築こう! 薬物乱用を許さない社会環境づくり

平成28年上半年、県内の薬物事犯検挙者数は300人以上で、依然として後を絶たない状況です。また、平成27年の全国の大麻検挙者数は5年ぶりに2000人以上となりました。さらに、大麻事犯の約半分は20歳代や未成年者が占めています。ちょっとした好奇心から薬物に手を出すと、脳や神経が侵され、元の健康な身体を二度と取り戻せません。薬物乱用は自分一人の問題ではなく、家族や社会全体に大きな迷惑をかけます。



市民一人ひとりが、薬物の危険性を正しく理解し、地域一体となり薬物乱用を絶対に許さない社会環境をつくるのが大切です。

☎ 県薬務課 ☎043-223-2620、県精神保健福祉センター ☎043-263-3893、県警ヤング・テレホン ☎0120-783-497

食べて学ぶ栄養講座

ようこそ!

我孫子の野菜入り点心の世界へ!

日時 2月11日(祝)午後0時45分～3時(受付0時30分～)

場所 川村学園女子大学14号館1階

内容 すてきな音楽を聴きながら、地元野菜を使った点心を食べる栄養講座。 ※調理実習なし

講師 福永淑子さん(川村学園女子大学生活文化学科前学科長・学術博士)

定員 先着40人(うち大学生以下10人)

費用 500円(大学生以下300円)

持ち物 筆記用具

☎・☎ 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)



▲珍珠団子

楽 講演会「介護する側・される側も笑顔になるヒント」

日時 2月11日(祝)午後1時30分～3時30分

場所 アビスタホール

内容 「介護の発想転換」や「介護制度の利用・こつ・遊び心」の視点から、分かりやすく講演していただきます。

講師 中田光彦さん(社会福祉士・介護支援専門員)

定員 先着150人(空きがあれば当日参加可)



楽 認知症予防運動 リーダー研修会

研修会に参加し、認知症予防運動を今後の地域活動に取り入れてみませんか?

日時 ①4月24日(月)、5月22日(月)、6月26日(月) ②5月1日(月)、6月5日(月)、7月3日(月) いずれも午後2時15分～3時30分(全3回)

場所 あびこ市民プラザホール

内容 しりとりや計算などの認知トレーニングと運動を一緒に行うことで、脳を鍛えます。地域の皆さんで楽しめる体操メニューをご紹介します。分かりやすい冊子も配布します。

対象・定員 市内在住で市内で活動しているサークルや自治会などのリーダー、先着各18人(1団体3人まで)

持ち物 飲み物、動きやすい服装

共通 費用 無料(要申込)  
☎・☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112、☎7186-3322

2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                |
|-----------------------|-------------|------------------------|
| 楽 しあわせママパパ学級 ☎        | 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・14日(火)    | 平成28年9月生まれ             |
| 育児相談(乳幼児の育児)          | 1・22日(火)    | 子育て支援センター「ここに広場」、先着10人 |
|                       | 8日(火)       | 保健センター                 |
| 1歳6か月児健康診査            | 2日(木)       | 平成27年7月1日～7月20日生まれ     |
| 2歳8か月児歯科健診            | 23日(木)      | 平成26年6月生まれ             |
| 3歳児健康診査               | 9・16日(木)    | 平成25年7月1日～8月10日生まれ     |
| 5歳児健康診査               | 23日(木)      | 平成24年2月生まれ             |
| 楽 離乳食教室(4～6か月児向け) ☎   | 24日(金)      | 乳児の保護者、先着30人           |
| 楽 後期離乳食教室(8～9か月児向け) ☎ | 15日(火)      | 平成28年5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            |

◎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   |

◎デイケアクラブ  
時間 午前10時～11時55分  
☎ 障害福祉センター ☎7185-1124

| 教室名  | 日・所             |
|------|-----------------|
| あびでい | 22日(火)アビスタ第2学習室 |
| あらでい | 8日(火)障害福祉センター   |

◎楽 遊具うんどう教室  
時間 午前10時～11時  
☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

| 開催日    | 場所           |
|--------|--------------|
| 17日(金) | 天王台西公園 *雨天中止 |

健康メモ 385 スポーツ復帰への早道

小学生～高校生ぐらいの、クラブ活動などで活発に運動している生徒が「ケガ」や「故障(使いすぎ等)」で来院したケースを念頭に置きます。ケガのレベルは、手術を要しない程度の想定です。ほとんどの患者さんの意識としては「治るのは当然」として、関心があるのが「いつ治るのか?」です。「大事な試合」や「休めない練習」を控えていれば当然そこが気になるでしょう。でも時刻表通りに走る電車と違い人間の回復力は個人差があって、最初に診ただけでは「いつになったら治ります」と、数字では答えにくいのが実情です。ほとんどのケガは本人の自然回復力で治ります。医療はその手助けをするだけです。自然回復力の前提は「安静」です。一刻も早くスポーツに復帰したい生徒にとって「安静」は避けて通りたいところですが、「個人の回復力の差」よりも早期復帰を大きく左右するのが「きちんと安静を守れるか」なのです。安静を守らずに無理してスポーツを続けると、治らないどころからさらに悪化するケースもしばしばみられます。医師の指示通り、きちんと安静を守ることが、結局はスポーツ復帰への早道なのです。すがもり整形外科医院 菅森毅士 ☎ 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