

**楽聞** こえにくい方のための手話講習会

基本から学ぶので、初心者でも安心してご参加ください。仲間との交流も楽しみましょう！※講習会は要約筆記付き

**日時** 8月18日、9月1日・15日・29日、10月13日・27日、11月10日・24日、12月8日・22日のいずれも(木)、午後1時40分～3時30分(全10回)※湖北駅北口から送迎バスあり(1時30分発)

**場所** 障害者福祉センター

**対象・定員** 市内在住の中途失聴者・難聴者とその家族および千葉県中途中途失聴者・難聴者

**楽失語症家族教室**

協会会員、先着20人  
費用 1000円(テキスト代)

**日時** 7月26日(火)午後2時～4時

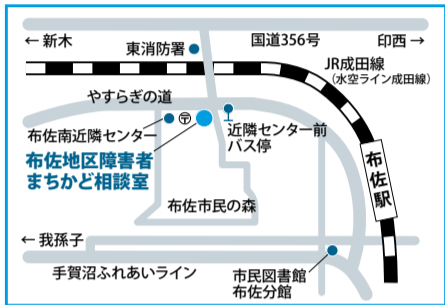
**場所** 障害者福祉センター

**内容** 失語に関する悩みごとの相談、家族間の交流や情報交換、失語の知識や会話技術の講習と実習

**対象・定員** 市内に在住する失語のある方のご家族、先着10人

**費用** 無料

**申込** 障害者福祉センター ☎7185-1124



**「布佐地区障害者まちかど相談室」が移転しました**

移転先 布佐平和台4の1の1(布佐平和台郵便局隣) ☎7189-1088、☎7189-3180

**業務内容** 障害をお持ちの方に関する相談や支援計画の作成など

**楽** 総合型地域スポーツクラブで体を動かそう!

総合型地域スポーツクラブでは、さまざまなスポーツをいつでも、誰でも、いつまでも、楽しむことができます。

- 運動は苦手だけど、何かはじめてみたい!
- 1人でやると三日坊主になりそう…。
- スポーツを通して地域の人と交流したい!

こんな悩みをお持ちの方は、お近くのクラブへ足を運んでみませんか。初心者の方、ブランクのある方も大歓迎です! 詳しくは各クラブへお問い合わせください。



▲グラウンドゴルフ



▲ショートテニス

クラブ名・代表者名・電話	主な活動場所
あびこ根戸エンジョイクラブ・本橋 ☎7182-4187	根戸小学校体育館 つくし野多目的運動広場
あびこ三小健康クラブ・梅田 ☎7184-9546	我孫子第三小学校体育館 川村学園グラウンド
湖北はつらつクラブ・本郷 ☎7149-2617	湖北台西小学校体育館
布佐健康クラブ・川端 ☎7189-4975	布佐南小学校体育館
四小元気会・伴 ☎7186-0435	我孫子第四小学校体育館 けやきプラザ
あびこ湖北悠遊クラブ・坪田 ☎7188-3110	湖北小学校体育館

☎ 教育委員会文化・スポーツ課 ☎7185-1604

お好みの「一汁三菜」を選び  
バランスのとれた食事を学ぶ

食べて学ぶ講座

**日時** 7月23日(出)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** 料理の中からお好みの1汁、3菜、1飯を選んで食し、バランスのとれた食事を学ぶ。

**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)

**対象・定員** 先着50人(大学生以下20人)

**費用** 500円(大学生以下300円) **持ち物** 筆記用具

**申込** 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)



▲マーボー茄子

熱中症にご注意を

7月に入ると本格的な暑さとなり、熱中症への注意が一段と必要になります。環境省では「熱中症予防情報サイト」(<http://www.wbgt.env.go.jp/>)を開設し、暑さへの対策や、毎日の暑さ指数の予測値・実測値の情報などを提供しています。暑さ指数の情報が提供される無料のメール配信サービスもありますので、熱中症予防に役立ててください。

※「暑さ指数」とは、人体の熱バランスに影響の大きい、①湿度 ②日射・放射熱 ③気温の3つを取り入れた温度の指標です。単位は「℃」を使いますが、気温とは異なります。この指数が28℃を超えると、熱中症にかかる人が急増します。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

7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	9日・23日・30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	12日・19日(火)	平成28年2月生まれ
育児相談(乳幼児の育児)	13日・20日(水)	子育て支援センター「にこにこ広場」、先着10人
1歳6カ月児健康診査	7日・14日(木)	平成26年11月21日～12月31日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	28日(木)	平成25年11月生まれ
3歳児健康診査	21日(木)	平成24年12月11日～12月31日生まれ
5歳児健康診査	28日(木)	平成23年7月生まれ
離乳食教室(4～6カ月児向け)	29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)	15日(金)	平成27年10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	1日(金)14時30分～16時
心の健康クラブ	11日(月)14時～16時

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

教室名	日・所
あびでい	27日(水)アピスタ第2学習室
あらでい	13日(水)障害者福祉センター

◎遊具うんどう教室  
時間 午前9時30分～10時30分(布佐南公園は午前10時～11時)  
☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

開催日	場所
13日(水)	布佐南公園 *雨天中止
19日(火)	湖北台中央公園 *雨天中止
15日(金)	天王台西公園 *雨天中止

健康メモ 379 非定型肺炎～発熱と頑固な咳が続いたら早目に受診を～

肺炎にも、いろいろな肺炎があります。肺炎の多くは肺炎球菌やインフルエンザ菌などによる細菌性肺炎で、一般的に用いられるペニシリン系やセフェム系の抗菌剤がよく効きます。しかし特殊な肺炎として非定型肺炎があります。よく両側性の肺炎となり、痰を伴わない頑固な空咳で苦しめられます。代表的ものはマイコプラズマ肺炎で、知っておられる方も多いと思います。しかし、治療が遅れると短期間で呼吸不全に陥るレジオネラ肺炎やクラミジア肺炎もあります。これらの治療には前述の抗菌剤は効きません。発熱と頑固な咳が続いたら早目に医療機関を受診しましょう。最近になり迅速検査が開発され早期診断に役立っています。レジオネラ菌は、冷房装置の冷却塔や循環式の風呂などで繁殖します。健康ブームによりアスレチック・ジムなどでの集団発生が時々報道されています。最近では、オール電化による自宅での太陽熱温水器の給湯による感染、園芸用腐葉土による感染、車や玄関先のタイルなどをきれいにする高圧洗浄機のエアロゾルでの感染例が報告され、マスクの着用が勧められています。

名戸ヶ谷あびこ病院 太枝徹 ☎ 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