

## 希望が生まれる介護フェス2018

～介護の仕事に自信と誇りを、  
親の認知症 子世代にできること～

**日時** 3月25日(日)午前10時～午後5時30分(9時30分開場)

**場所** 湖北白ばら幼稚園(中峠村下1の2)

※公共交通機関をご利用ください。湖北駅南口からシャトルバスあり(午前9時30分、午後0時30分、3時)

**内容** 認知症の理解や介護技術、リラックス法、フットケアほか(各講座120分、途中入退場可)。子ども向け認知症講座(各回30分)も開催。焼きそばやパンなどの模擬店あり

**費用** 無料

**申・問** (福)瑞邦会久遠苑 ☎7187-3141



## 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がいたら、声をかけてみてください。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・内線394◎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(火)・第3(月)午後2時～4時)  
◎中核地域生活支援センターほっとねっと ☎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) <https://www.chiba-inochi.jp/netsoudan/>



## 募集しています

### シルバー人材センター 講座受講者

**期間** 4月～平成31年3月(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** 往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・希望する講座名を明記。

**申・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 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
	第2・4土曜日 13時30分～15時30分		先着10人	
水彩画教室	①第2・4火曜日 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	①先着5人	我孫子第一小学校 地域交流教室 ※駐車場無し
	②第1・3木曜日 10時～12時 (申込時、希望日時を明記)		②先着3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3人	
書道教室	第2・4金曜日 10時～12時	書道の初歩から	先着6人	
木彫教室	第1・3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	我孫子北近隣センター つくし野館
	第2・4火曜日 13時30分～15時30分		先着5人	

## 千葉県障害者スポーツ大会出場者

**日時・種目・場所** ◎身体・知的・精神障害者 卓球(5月19日(土))…千葉県総合スポーツセンター

◎身体・知的障害者 水泳(5月20日(日))…千葉県国際総合水泳場、陸上(5月27日(日))…千葉県総合スポーツセンター

◎身体障害者 サウンドテーブルテニス(6月9日(土))…千葉県障害者スポーツ・レクリエーションセンター、アーチェリー(6月9日(土))…船橋アーチェリーレンジ

◎知的障害者 ボウリング(6月10日(日))…VEGAアサヒボウリングセンター※原則雨天実施

**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・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳所持者※障害ごとに参加可能な競技種目が異なります。

**費用** 無料

**申・問** 3月7日(火)までに障害者福祉センター ☎7185-1124 FAX7188-0242

## 平成30年度 障害者福祉センター講座受講生

**受講期間** 4月～平成31年3月

**時間・講座内容** ◎書道…月曜日午後 ◎陶芸…第1・3水曜日午前 ◎ハンドベル…金曜日午後

**対象** 市内在住の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。

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

## 3月 各種検診と健康教室

◎乳幼児の各種検診・相談・教室 ☎は予約制です。

**問** 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	3・10・17日(土)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
育児相談(乳幼児の育児)	7日(水)・16日(金)	子育て支援センター「にこにこ広場」、先着10人
4カ月児相談	6・13日(火)	平成29年10月生まれ
1歳6カ月児健康診査	8・15日(木)	平成28年7月21日～8月31日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	22日(木)	平成27年7月生まれ
3歳児健康診査	1日(木)	平成26年8月11日～8月31日生まれ
5歳児健康診査	22日(木)	平成25年3月1日～4月1日生まれ
離乳食教室(4～6カ月児向け)	23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)	14日(水)	平成29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

◎心の健康に関する教室

**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	2日(金)14時30分～16時
心の健康クラブ	19日(月)14時～16時

◎デイケアクラブ

**時間** 午前10時～11時55分  
**問** 障害福祉支援課・内線381

教室名	日・所
あらでい	14日(水)障害者福祉センター
あびでい	28日(水)アビスタ第2学習室

◎楽遊具うんどう教室

**時間** 午前10時～11時  
**問** 高齢者支援課 ☎7185-1112

開催日	場所
14日(水)	布佐南公園 *雨天中止
16日(金)	天王台西公園 *雨天中止
20日(火)	湖北台中央公園 *雨天中止



## 感染症の予防

No. 397

インフルエンザ、感染性胃腸炎(ノロウイルス)などは寒い時期に流行しますが、春になってもまだ流行することもあり、しばらく要注意です。感染症の一般的な予防法として、流行時は人混みへの外出を控える、外出時のマスクの着用、うがい、食事前・トイレ後の手洗いを励行する、十分な休養をとり、バランスの良い食事を心がけるなどがあります。また、みずぼうそう・おたふくかぜ・はしか・風疹など、予防接種で予防できる感染症もあります。入園・入学の前には、接種すべき予防接種が済んでいるか再度確認しましょう。感染症にかかってしまった場合は、感染を広めないようにすることも重要です。保育園・幼稚園・学校などでは、インフルエンザ・みずぼうそう・おたふくかぜなど出席停止の期間が定められた感染症があります。医師・園・学校などの指示に従い、休養するようにしましょう。また、咳やくしゃみが出る時は、咳エチケットを守り、マスクを着用したり、ハンカチやティッシュで口や鼻をおさえたりして感染を広めないようにしましょう。 あびこ小児科 錦織仁

**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。※JAとりで総合医療センターにおける23時から翌朝8時30分までの小児救急は基本的に重症患者に限定されます。※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。休日は日曜日、祝日、年末年始