



12月3日～9日 障害者週間

障害者基本法では、障害のある方が社会、経済、文化、その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的とし、「国際障害者デー」の12月3日から「障害者の日」の12月9日までを「障害者週間」と定めています。

市では、障害者週間に関連する事業として、平成30年1月23日(火)に車いすテニスプレーヤーの齋田悟司さん(パラリンピックメダリスト)をお迎えして講演会を開催します。詳しくは広報あびこ12月16日号をご覧ください。

☎ 障害福祉支援課・内線384



12月4日～10日 人権週間

みんなで築こう 人権の世紀
～考えよう 相手の気持ち 未来へつなげよう 違いを認め合う心～

人間は、誰でも「幸福な生活を送る権利」を持っています。この権利が人権といわれるもので、人間らしく生きていくために、なくてはならない権利です。

市では法務大臣から委嘱されて活動している人権擁護委員が中心となり、我孫子駅前啓発活動(12月4日(月)午後1時30分～)を行うほか、「特設人権相談所」を開設します。人権問題(いじめ、家庭問題、住居、差別、嫌がらせなど)に関する悩みを抱えている方、思い切った相談してみませんか。

◎特設人権相談所

日時 12月4日(月)午前10時～午後3時 場所 社会福祉課相談室(市役所西別館2階)

費用 無料(予約優先) ☎・☎ 社会福祉課・内線432

※特設日以外も電話相談ができます。全国共通人権相談ダイヤル☎0570-003-110(平日午前8時30分～午後5時15分)



12月10日～16日 北朝鮮人権侵害問題啓発週間

拉致問題をはじめとする北朝鮮当局の人権侵害問題は、国際社会を挙げて取り組むべき課題の1つとされています。解決に向けて、国際社会と連携しながら実態を解明していくほか、一人一人が関心と認識を持つことが大切です。詳しくは政府「拉致問題対策本部ホームページ(<http://www.rachi.go.jp/>)」をご覧ください。

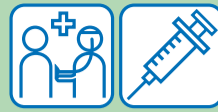
☎ 社会福祉課・内線432



12月は大気汚染防止推進月間 「千葉のそら みんなの力で さわやかに」

大気汚染防止の冬期対策にご協力ください。

- ◎節電に努めましょう ◎暖房は室温20℃をめどに設定し、重ね着などの工夫を心掛けましょう ◎暖房機器やガス給湯器を買い替える時は、大気汚染物質の排出の少ない機器を選びましょう ◎太陽光などの自然エネルギーを活用しましょう ◎外出時は、自転車や公共交通機関を積極的に利用しましょう ◎自動車は、環境負荷の少ないものを選びましょう ◎アイドリング・ストップを実施しましょう ◎急発進・急ブレーキを行わないなどのエコドライブを実践しましょう ☎ 手賀沼課☎7185-1484



保健センター(健康づくり支援課)からののお知らせ

☎ 健康づくり支援課☎7185-1126

乳がん集団検診の当日受診

◎集団検診超音波検査(後期)

日時 平成30年1月24日(水)受付午後2時15分～2時30分
場所 保健センター(湖北台1の12の16)※駐車スペースに限りがあるため、公共交通機関をご利用ください。

対象 30～39歳の女性(昭和53年4月1日～昭和63年3月31日生まれ)※託児あり

費用 800円

※今年度、医療機関で個別検診を受診された方は、受診することができません。

※乳がん超音波検査は、集団検診のみの実施です。

※定員に達した場合は受診できません。

◎集団検診マンモグラフィ検査(後期)

定員に達したため、当日受診は実施しません。個別検診をお受けください。

女性特有のがん個別検診の受診はお早めに!

期限 平成30年1月31日(水)まで

場所 市内契約医療機関(市ホームページ参照)

内容・対象・費用

検診名	内容	対象	費用
子宮頸がん個別検診	問診、視診、子宮頸部細胞診	20歳以上の女性	1400円
乳がん個別検診	問診、マンモグラフィ検査	40歳以上の女性	1100円

※各医療機関とも予約に限りがあるため、早めに予約し、受診してください。

※受診券がない場合は、医療機関で必要書類に署名することで受診できます。

小児・高齢者のインフルエンザ予防接種の期間を延長

今冬、インフルエンザワクチン供給の遅延が予測されています。対象者への確実な接種のため、今年度に限り接種費用の助成期間を延長します。接種を希望する方は、期限内に接種しましょう。

接種期限 平成30年1月31日(水)まで

実施医療機関 市内契約医療機関およびJAとりで総合医療センター

※対象・費用など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

12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。

☎ 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☎	7・14・21日(木)	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)	6・20日(水)	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	27日(水)	保健センター
1歳6カ月児健康診査	12・26日(火)	平成29年7月生まれ
2歳8カ月児健康診査	14日(木)	平成28年5月1日～5月20日生まれ
3歳児健康診査	19日(火)	平成27年4月生まれ
5歳児健康診査	7・21日(木)	平成26年5月1日～6月10日生まれ
離乳食教室(4～6カ月児向け)☎	19日(火)	平成24年12月生まれ
後期離乳食教室(8～9カ月児向け)☎	22日(金)	乳児の保護者、先着30人
食事・栄養相談☎	13日(水)	平成29年3月生まれ、先着20人
	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	18日(月)14時30分～16時
心の健康クラブ	18日(月)14時～16時

◎デイケアクラブ

時間 午前10時～11時30分
☎ 障害福祉支援課・内線381

教室名	日・所
あらでい	13日(水)障害者福祉センター
あびでい	27日(水)アビスタ調理室

◎器遊具うんどう教室

時間 午前10時～11時
☎ 高齢者支援課☎7185-1112

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



筋力トレーニング

No. 395

スポーツに最適な季節となり、本格的に運動に取り組みおられる方も多いのではないのでしょうか。さて、筋肉には瞬発力を競うのに適した速筋と、長時間の運動に適した遅筋の2種類があります。筋肉を強化するトレーニング方法もそれぞれ異なり、速筋は10回するのきつほどの高負荷をかけるトレーニング、遅筋には軽い負荷で長時間継続するトレーニングが効果的です。また、遅筋には運動をしなくなると急速に衰えるという特徴があります。加齢による筋肉の減弱も、日常生活活動、散歩などだけでは防止不可能です。筋肉増大には筋疲労がピークに達するまで追い込むような運動でないと効果が薄いとされており、効率を上げるためいろいろなトレーニング方法が行われています。しかし、脳血管・循環器系に心配のある年代の方々には危険を伴うものもあり、自身の体重を負荷とするスクワット、モーター補助式機械による運動など、低負荷で長時間行うスロートレーニングが推奨されています。筋肉増大目的としては、週3回ぐらいのトレーニングが適当とされています。ただ、スポーツの技術的トレーニングとは別ですので、お間違いないように。

せり整形外科 瀬理純 ☎ 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