



10月から小児インフルエンザ予防接種費用の一部助成を開始します

対象 接種日に生後6カ月～小学6年生の方
接種期間・回数 10月1日～平成31年1月15日、2回まで
助成額 1回1500円(生活保護受給世帯の方などは上限4000円)
接種方法 市内契約医療機関に予約の上接種してください。医療機関への支払いは助成額を差し引いた額となります。契約医療機関以外で接種を希望される方は健康づくり支援課へご連絡ください。
 ※接種費用は医療機関によって異なります。
持ち物 保険証など(住所・氏名・生年月日の確認できるもの)、接種費用、予診票(9月中旬に市内保育園、小学校から配布します。お手元がない方は市ホームページからダウンロードまたは、医療機関に設置してある予診票をご使用ください)
☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126



「初心者」足腰に自信のない方大歓迎!
楽 ポール ウォーキング教室
 ウォーキング専用のポールを手を持つことで、「短時間で安全」に「しっかりと歩く」ことができるようになります。賢く歩いて健康長寿!病気になるらない歩き方を身に付けましょう!健康維持に欠かせない歯の話もあります。
日時 10月12日(金)午後2時～4時(受付1時45分)
場所 湖北台近隣センター
講師 長岡智津子さん(日本ポールウォーキング協会)



第22回 あらき園祭

日時 9月29日(土)午後1時～3時(入場無料)
内容 市内福祉施設の出店、あらき園活動内容紹介、喫茶・ゲームコーナー、湖北中吹奏楽部演奏ほか
場所・☎ あらき園(新木)



(公社)日本3B体操協会千葉県支部大会2018 ~パワー全開3B体操まつり!

来て!見て!体験!のびのび楽しい健康体操~

3B体操は、ボール、ベル、ベルターといった3つの用具を使用し、音楽に合わせて楽しくリズムカルに体を動かす、誰でも楽しめるように考案された健康体操です。「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに、ストレッチや筋力づくり・有酸素性運動を行うことで生活習慣病予防が期待できるほか、心身のリラックスと認知機能改善の効果も期待できます。「運動なんてもう…」と諦めている方こそ、ぜひご参加ください!



▲ベルを使った体操

日時 10月4日(木)午前10時30分～正午
場所 けやきプラザホール **費用** 無料
☎ 稲村 ☎090-2758-1163

「楽」心の健康クラブ講演会 精神保健福祉における保健所の役割
日時 10月15日(月)午後2時～3時30分
場所 保健センター3階大会議室
内容 松戸保健所の精神保健福祉相談員が、保健所の役割や心の病を抱える方への対応についてお話しします。
講師 石津聡子さん(松戸保健所精神保健福祉相談員)
対象・定員 こころの病気や障害を抱える方のご家族・支援者、先着40人(要申込)
費用 無料
☎・☎ 障害福祉支援課・内線421



10月27日「文字・活字文化の日」関連事業

楽 よむよむラリー

期間 10月2日(火)～11月30日(金)
 ※工事のため休館している期間…アビスタ本館11月5日(月)～30日(金)、布佐分館9月25日(火)～10月6日(土)(湖北台分館・移動図書館は通常通り)
内容 市内の図書館の本を1冊読むごとに、ラリー用紙(期間内に各図書館で配布)にスタンプを押し、10冊読んだらゴール。ゴールした方には、ラリー用紙を「しおり」にしてプレゼントします。
対象 幼児、小学生
☎ 図書館アビスタ本館 ☎7184-1110



9月は健康増進普及月間 特定健康診査を受けましょう!

特定健康診査 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)や、糖尿病や高血圧など自覚症状の少ない生活習慣病を予防・発見するための健診です。※結果により生活習慣改善の支援あり。

内容 問診・診察・身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査(中性脂肪、HDL・LDLコレステロール、肝機能、血糖など)※各医療保険組合で項目が追加されることがあります。受診を希望する方は、ご自身が加入している医療保険組合へお問い合わせください。

対象 40歳～74歳の方

◎我孫子市国民健康保険加入中の方へ

受診を希望する方は5月に送付した受診券(クリーム色)と保険証を持参し、市内契約医療機関で受診してください。受診券を紛失した方、または4月2日以降に我孫子市国民健康保険に加入し受診を希望する方は、直接医療機関へお申し込みください。※平成31年3月31日時点で5の倍数の年齢(例40歳・45歳など)に達する方は頸動脈超音波検査を追加して実施できます。 ☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

松戸健康福祉センター 各種無料相談・検査10月

相談名	☎は予約制	日時	予約・☎
不妊相談	電話(予約不要)	9日(火)9時～11時30分	047-361-2138
	来所☎	9日(火)13時30分～15時	
思春期相談☎		5日(金)・26日(金)13時30分～15時30分	
精神保健福祉相談☎		4日(木)・15日(月)14時～16時	
酒害相談☎		18日(木)14時～16時30分	
エイズ検査	即日検査☎	2日(火)・16日(火)13時30分～14時	
	夜間検査☎	16日(火)17時30分～18時30分	
		※検査日の1週間前の9時から予約(定員あり) ※梅毒、クラミジア、B型・C型肝炎の検査も可	
DV相談	電話(予約不要)	月～金曜日 9時～17時	047-361-6651
	来所☎	原則金曜日 9時～17時	

松戸保健所我孫子連絡所(保健センター3階)9時～17時
 専門職員出張日 食品☎10・24日(火) 環境☎16日(火) ☎047-361-2139



楽 第44回 チャレンジスポーツフェスタ

幼児からシニア・障害のある方まで一緒にいろいろなスポーツにチャレンジして、楽しく体を動かしましょう!

日時 10月6日(土)午前10時～午後2時30分(最終受付)※9時～10時は市民体育大会総合開会式・体育協会の表彰式(功労賞、優秀選手賞、奨励賞)

場所・種目 ※雨天時は市民体育館のみ種目を限定して実施します。

市民体育館施設(体育館・野球場・テニスコート) ◎チャレンジコーナー…フリースロー、ストラックアウト(野球)、キックターゲット(サッカー)など◎体験コーナー…卓球、バドミントン、ショートテニス、スカイクロスなど◎シッティングバレーボール(東京2020パラリンピック種目)…昼休み時体験可◎トレーニングルーム(インストラクターの指導あり)※中学生以上(中学生は保護者同伴)◎インボディー測定(200円)

利根川ゆうゆう公園 ◎体験コーナー…シクロクロス

※申込不要。体育館内は上履き着用

☎ チャレンジスポーツフェスタ実行委員会 ☎7187-7110

※大会終了後、午後4時から体育館施設を無料開放します(屋外施設照明料は有料)。施設の予約は、9月15日(土)～受け付けます。市民体育館 ☎7187-1155