



12月3日～9日 障害者週間

障害者週間は障害に対する関心と理解を深め、障害者があらゆる分野の活動に参加する意欲を促進することを目的としています。市民の25人に1人が障害者です。障害は、生まれつきのものだけでなく、事故や病気などによりなる場合があります。例えば、交通事故で手足が不自由になる、脳梗塞で半身不随になる、仕事のストレスや人付き合いに疲れて精神障害になるなどです。障害者は、特別な人を指す言葉ではありません。私たちの誰もが、障害者になる可能性があります。市では、障害の有無にかかわらず、主体的に生きる方々の支援をしていきます。☎ 障害福祉支援課・内線384



12月4日～10日 人権週間〈世界人権宣言70周年〉

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、だれでも「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。今年、世界人権宣言が国連で採択されて70年になります。

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(火)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、親子・夫婦・扶養・相続などの家庭問題、借地、借家、名誉、信用、差別、いやがらせなど)に関する悩みを抱えている方、思い切って相談してみませんか。

◎特設人権相談所

日時 12月4日(火)午前9時30分～午後2時30分 場所 社会福祉課相談室(市役所西別館2階)
費用 無料(申込優先) ☎・☎ 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)



北朝鮮による人権侵害問題を考えよう

12月10日～16日は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。拉致問題をはじめとする北朝鮮当局による人権侵害問題は、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北朝鮮の人権侵害の実態を解明していくほか、一人一人がこの問題について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(HPhttp://www.rachi.go.jp/)」をご覧ください(拉致被害者ご家族からのメッセージも掲載されています)。☎ 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℃を目途に設定し、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の買い替え時には、環境負荷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の利用に努めましょう。◎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。◎アイドリング・ストップを実施しましょう。◎自動車の購入時や使用時には、環境負荷の少ない車を選びましょう。☎ 手賀沼課☎7185-1484

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
★しあわせママパパ学級☎	1・8・15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)	5・19日(火) 26日(火)	子育て支援センター「にこにこ広場」、先着10人 保健センター
4カ月児相談	4・11日(火)	平成30年7月生まれ
1歳6カ月児健康診査	13日(木)	平成29年4月23日～5月18日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	20日(木)	平成28年4月生まれ
3歳児健康診査	6日(木)	平成27年5月9日～5月31日生まれ
5歳児健康診査	20日(木)	平成25年12月生まれ
★離乳食教室(4～6カ月児向け)☎	21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)☎	12日(火)	平成30年3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	21日(金)14時30分～16時
心の健康クラブ	3日(月)14時～16時

◎デイケアクラブ
時間 午前10時～11時55分
☎ 障害福祉支援課・内線381

教室名	日・所
あらでい	12日(火)障害者福祉センター
あびでい	26日(火)湖北台近隣センター

◎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
12日(火)	布佐南公園 *雨天中止
18日(火)	湖北台中央公園 *雨天中止
21日(金)	天王台西公園 *雨天中止



保健センターからのお知らせ

女性特有のがん個別検診の受診はお早めに!

期限 平成31年1月31日(木)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
乳がん検診個別検診	問診、マンモグラフィ検査(2方向撮影)	40～49歳の女性	1700円
	問診、マンモグラフィ検査(1方向撮影)	50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。

ノロウイルスに注意!!

嘔吐や吐き気、下痢などの症状があったらノロウイルスなどの感染性胃腸炎を疑いましょう。脱水症状に注意し、自己判断で下痢止めや風邪薬など服用せず、すみやかに医療機関を受診しましょう。乳幼児や高齢者など抵抗力の弱い人では重症化することもあり、特に注意が必要です。

予防法 ①こまめに念入りな手洗い…帰宅後、調理の前後、トイレやおむつ交換後、ごみや嘔吐物の処理後には、せっけん・流水でしっかり手洗いしましょう。②食品はしっかり加熱…食品(特にカキなどの2枚貝)は、中心部までしっかり火が通るように十分加熱しましょう。③便や嘔吐物には直接触れない…処理には手袋・マスクなどをつけましょう。ノロウイルスの消毒には次亜塩素酸ナトリウムが有効です。消毒薬の作り方については市ホームページをご覧ください。

〈共通〉

☎ 健康づくり支援課☎7185-1126



楽 認知症の方の家族のつらい「あびこ」

日時 12月12日(火)午後1時30分～3時30分
場所 けやきプラザ7階研修室
内容 介護方法や日頃の悩みなどについての情報交換
対象 認知症の方を介護している家族・介護経験者
費用 無料(申込不要)
☎ 高齢者支援課☎7185-1112



低温やけど(熱傷)

No.406

寒くなると、暖房器具を使用する機会が多くなり、やけどの危険性、頻度も高くなります。一般的にやけどは高温の液体、固体、炎などに触れて受傷しますが、それほど高くない温度(低温熱源)でも長時間さらされるとやけどを生じます。これを低温やけどといいます。低温熱源としては、湯たんぽ、あんか、カイロ、ホットカーペット、温風ヒーターなど、本来ちょっと触れたくらいではやけどにならないものです。例えば、接触部の温度が44℃であれば約6時間でやけどするといわれています。低温やけどは就寝中など接触時間が長時間になることが多く、皮下脂肪組織まで障害がおよぶⅢ度熱傷になることがあり、こうなると癒痕、ケロイドを残し、手術が必要になることもあります。低温やけどの原因としては湯たんぽによるものが圧倒的に多いので、布団が温まったら湯たんぽを外に出して就寝の方が安全です。低温やけどの多くは範囲が狭く、「低温」という言葉のイメージから「軽いやけど」と思われがちですが、意外と深いことが多いので、なるべく早期に皮膚科専門医を受診してください。
天王台皮膚科クリニック 御藤良裕 ☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126