



11月12日～25日

女性に対する暴力をなくす運動期間

国の定めたこの期間には、女性に対するあらゆる暴力根絶を目指す活動が全国で行われます。男女間の暴力では、男性の被害もありますが、女性の被害が圧倒的に多いのが現状です。

暴力は殴る・蹴るといった「身体的暴力」だけではありません。大声で怒鳴ったり、無視し続けるなどの「精神的暴力」、必要な生活費を渡さないなどの「経済的暴力」、メールを細かくチェックしたり、外で働くことを制限するなどの「社会的暴力」、性行為を強要する、避妊に協力しないなどの「性的暴力」、子どもに暴力を見せつけるなどの「子どもを巻き込んだ暴力」。これらも暴力であることを知ってください。

被害にあったら一人で悩まず相談してください。心配な人がいたら、相談できることを教えてあげてください。男性もためらわずにご連絡ください。

相談窓口 社会福祉課・内線393

☎ 男女共同参画室・内線419



▲11月7日(木)午前10時に市役所ロビーで手賀沼のうなぎちゃんがPRします



全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

夫・パートナーからの暴力やストーカーなどの女性をめぐる各種の人権問題について、「女性に対する暴力をなくす運動」期間中、全国一斉に人権擁護委員が「女性の人権ホットライン」を通じて、相談に応じます。千葉県女性の人権ホットラインでは、次のとおり相談に応じますので、お電話ください。

日時 11月18日(月)～22日(金)午前8時30分～午後7時、11月23日(祝)・24日(日)午前10時～午後5時。相談電話番号 ☎0570-070-810

☎ 千葉県人権擁護委員連合会事務局 ☎043-247-3555



標準営業約款制度(Sマーク)

法律で定められた消費者擁護に資するための制度です。厚生労働大臣認可の約款に従って営業することを登録した、理容店・美容店・クリーニング店・麺類飲食店・一般飲食店では、店頭「Sマーク」を掲げています。登録店は安全・清潔・安心を約束する信頼できるお店です。詳しくはお問い合わせください。

☎ (公財)千葉県生活衛生営業指導センター ☎043-307-8272



がん集団検診(後期)当日受診

定員枠に若干の余裕があるため、事前申し込みをしていない方でも、当日受診が可能です。ただし、各日定員枠に達した場合は受診ができませんので、ご了承ください。*マンモグラフィ検査(2方向)は定員に達したため、当日受診は実施しません。個別検診をお受けください。

◎子宮頸がん

日にち 11月11日(月)・18日(月)・30日(出)、12月4日(水)・6日(金)・10日(火)・18日(水)

受付時間 午後2時10分～2時20分

検査方法 問診と子宮頸部細胞診*生理日をさけて受診してください。

対象 20歳以上の女性(平成12年3月31日以前に生まれた方)*託児あり

自己負担金 1500円

◎乳がん(超音波検査)

日にち 11月1日(金)・20日(水)、12月7日(出)・9日(月)、令和2年1月22日(水)・27日(月)

受付時間 午後2時15分～2時30分

検査方法 問診と超音波検査

対象 30～39歳の女性(昭和55年4月1日～平成2年3月31日以前に生まれた方)*託児あり

自己負担金 1100円

◎乳がん(マンモグラフィ検査(1方向))

日にち 11月12日(火)・20日(水)、12月9日(月)・21日(出)

受付時間 午後2時15分～2時30分

検査方法 問診とマンモグラフィ検査(1方向)

対象 50歳以上の女性(昭和45年3月31日以前に生まれた方)

自己負担金 1000円

◎胃がん

日にち 11月22日(金)・26日(火)、12月2日(月)・11日(水)・14日(土)・16日(月)、令和2年1月15日(水)・17日(金)・20日(月)*申し込み多数のため日程を追加しました。

受付時間 午前10時25分～10時35分

検査方法 問診と胃部エックス線(バリウム)検査

対象 40歳以上の男女(昭和55年3月31日以前に生まれた方)*当日の朝食をした方は受診できません。水のみ検査開始2時間前までに200ml以内は可。*胃腸の病気で治療中の方など、胃がん検診を受けられない条件があります。

自己負担金 1200円

*検診の注意点や条件など、詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

〈共通〉場所 保健センター(湖北台1の12の16)*駐車場が少ないため公共交通機関をご利用ください。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126



11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☎	2・9・16日(出)	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	5・19日(水)	令和元年6月生まれ
1歳6カ月児健康診査	14日(水)	平成30年3月28日～4月22日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	21日(水)	平成29年3月生まれ
3歳児健康診査	7日(水)	平成28年4月16日～5月8日生まれ
5歳児健康診査	21日(水)	平成26年11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)☎	13日(水)	平成31年2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3階中会議室
☎ 障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	8日(金) 14時30分～16時
心の健康クラブ	25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

開催日	場所
29日(金)	障害者福祉センター

◎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
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



口臭

No.416

誰でも、ある程度の生理的な口臭はあるものです。しかし本人や周りの人が不快に感じる程の口臭は、一時的なものもありますが、食べかす・粘膜・細菌のかす・歯周病などが原因の場合や、本人が気にしすぎて悩んでしまう心理的なものもあります。その中で不快な口臭のほとんどは、剥がれおちた粘膜のかす・唾液・食べ物のかすなどに含まれるタンパク質が、口の中にいる細菌により分解・発酵される過程で出るガスが原因で起こります。そのため、対策としては口腔内を清潔にすることがポイントになります。適切な歯磨きが行われなければ汚れが残れば口臭が出ます。舌苔が多いときはブラシなどで取り除くという手入れの方法もあります。歯周病になると歯周ポケットから、虫歯になると溶けてしまった歯のへこんだ部位から、入れ歯が合わなくなるとその隙間から、細菌が増殖します。口臭が気になる方は歯科でチェックを受け、必要であれば治療やブラッシング指導をもらい口の中を清潔に保ちましょう。

☎ (一社)我孫子市歯科医師会 ☎7188-9601

●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