

シニアの就職活動

◎シニア向けキャリアデザインセミナー

日時 11月7日(月)午前10時～正午
内容 シニアが働くための方策(働き方、仕事の探し方など)
対象 55歳以上の方 定員 先着30人

◎生活・就職に関する出張相談

日時 11月7日(月)①午後1時30分～2時②2時10分～2時40分③2時50分～3時20分④3時30分～4時
内容 就職までの生活・就労の相談
対象 上記セミナー参加者 定員 各回先着1人
<共通> 場所 市民プラザ 費用 無料
申・問 企業立地推進課 ☎7185-2214

各種がん集団検診の予約を忘れずに

結核・肺がん、胃がん、乳がん、子宮頸がん集団検診の受診券をお持ちの方の予約を受け付け中です。予約のとり忘れにご注意ください。

予約方法 ①インターネット検診予約システム(QRコード参照)
②代行予約(はがき・窓口で希望する検診、住所、氏名、生年月日、電話番号を明記)※結核・肺がん検診のみ10月7日(金)必着
※定員があります。詳しくは受診券に同封の案内をご覧ください。



予約・問 〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

10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	日にち	対象など
しあわせママパパ学級	1・8・29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)	5日(火) 31日(月)	にこにこ広場 保健センター
4カ月児相談	4・11日(火)	令和4年5月生まれ
1歳6カ月児健康診査	6・13日(木)	令和3年3月3日～4月12日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	20日(木)	令和2年2月生まれ
3歳児健康診査	6・13日(木)	平成31年2月25日～4月10日生まれ
5歳児歯科健診	20日(木)	平成29年9月5日～10月5日生まれ
離乳食教室(4～6カ月児向け)	28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)	19日(火)	令和4年1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

問い合わせ先をご確認ください。

◎心の健康に関する教室
場所 保健センター3階
☎ 障害者支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	4日(火) 14時30分～16時
心の健康クラブ	17日(月) 14時～16時

◎遊具うんどう教室
時間 午前10時～11時
※雨天中止
☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

日にち	場所
12日(火)	布佐南公園
18日(火)	湖北台中央公園
21日(金)	天王台西公園

情報ひろば



市や官公庁主催・共催・後援、補助団体の記事を掲載しています。

各項目は、次のように省略しています。
日…日時、所…場所、内…内容、師…講師、演…出演、対…対象、定…定員、報…報酬・報償、選…選考方法、費…費用、券…入場券販売所、持…持ち物、申…申し込み(記載のないものは申込不要)、問…問い合わせ

イベント

Zoomでマンツーマン相談

☎12月30日までの毎週金曜日9時～、10時～、11時～(1人50分) 内パソコン・スマートフォンの相談 定各回先着2人 費無料 申<https://pasotai.org/guidance/> 内パソコン楽しみ隊・小西 ☎7149-5243

懐かしの映画ポスター展 第25回

☎10月5日(火)～14日(金)9時～18時(最終日16時まで) 所アビシルベ 内山本富士子90歳記念(提供…青柳隆久さん) 費無料 内懐かしの映画ポスター友の会・吉澤 ☎090-3343-2014

市民活動ステーション主催事業

①パソコンの困り事何でも相談会 ☎10月13日(木)9時～16時(1人60分) 内グループハマダ・ヤマダ 内障害者・外国人(英語対応可)・初参加の80歳以上の方 定先着6人

②まち活ライター養成講座 ☎10月14日(金)・28日(金)、11月25日(金)10時～12時(全3回) 内取材方法、記事の書き方 内三国治さん(元朝日新聞記者) 定先着10人

③医療のおはなし処「ゆーずかふえ」 ☎10月19日(火)10時～、11時～、13時～(1組60分) 内コミュニティナースU's 内がん経験者・家族 定各回先着1組 申10月18日(火)まで

④移動子育て交流スペース「cafeネスト」 ☎10月25日(火)10時～11時30分 内天王台地区の情報交換、自分や子どものことを安心して話せる場 内未就園児と保護者※保護者単独可 定先着5組 申10月22日(出)まで
<共通> 所①～③市民活動ステーション④子育て応援プロジェクト「Happy-Nest」(柴崎台3の6の25 2階) 費①～③無料④300円 申・問市民活動ステーション ☎☎7165-4370 ☎ abikosks@themis.ocn.ne.jp

ぼうさいふえすた2022

☎10月15日(出)10時～15時 所湖北台中央公園 内自衛隊車両・災害用特殊車両・消防車の展示、防災体験、非常食試食、フリマ、キッチンカー、盆踊りほか 内実行委員会・新井 ☎090-5760-1706

なかよし動物フェスティバル2022

☎10月15日(出)10時～15時 所イオンモール成田 内動物相談、獣医体験など※詳しくはセンターホームページ参照 内千葉県動物愛護センター ☎0476-93-5711

新木地区まち協・湖北地区社協共催 らくらく健康体操

☎10月15日(出)13時30分～15時 内リズム太鼓とフープで楽しく体操 内山口江美さん(NPO法人鼓響) 定先着

20人 費無料 持動きやすい服装 所申・問10月6日(休)～新木近隣センター ☎7188-2010

第14回柏の葉公園ウォーキングフェスタ

☎10月30日(日)※荒天中止 所柏の葉公園総合競技場 内5km・12km・16km・26kmコース 費800円(事前申込500円)※高校生以下無料 申10月17日(月)まで※詳しくは柏の葉ウォーキングクラブホームページ 内及川 ☎070-4367-5947

第16回なごなた市民大会

☎11月13日(日)9時30分～ 所市民体育館 内①演技競技(しかけ応じ)②試合競技 内②中学生以上 費500円 申・問10月20日(木)までに電話・Eメールで住所、氏名、段・級位、電話番号を明示。中村 ☎090-1253-2996 ☎kn.antar@gmail.com

手賀沼今昔ものがたり

☎10月21日(金)14時～、22日(土)11時～・16時～※各回100分 所けやきプラザ 内歌舞伎舞踊、和太鼓などの演奏、創作歌舞伎など 内若月仙之助さん、若月亮さん、吉村藤園さんほか 費1席3,000円(18歳未満1,000円) 内カンフェティ、亀鶴屋本部、若月舞踊学院 内亀鶴屋合同会社・小竹 ☎070-3191-0130

ドルチェ・マンドリーノ 第15回定期演奏会

☎10月28日(金)14時～16時 所スターツおおたかの森ホール 内サウンド・オブ・ミュージック、ドリカムメドレーほか 内青山忠さん(指揮) 費無料 内佐々木 ☎090-8880-4045

やさしいスマホの使い方

☎11月15日(火)9時30分～11時30分 所けやきプラザ 内山本早苗さん(あびこ・シニア・ライフ・ネット) 内市内在住で65歳以上の方 定先着20人 費無料 持スマホ、飲み物 申・問10月31日(月)までに我孫子南地区高齢者なんでも相談室 ☎7199-8311

わくわくWORK FES

☎11月13日(日)10時～16時30分※雨天中止 所手賀沼公園 内もの作り・フィットネスなどの体験。飲食店コーナーあり 内大山 ☎080-1078-6147

講演・講座・教室

竹灯籠作り教室

☎10月8日～29日の土曜日13時30分～16時30分のいずれか2日 定先着4人 費1,000円 持軍手 所・申・問住み良いまちづくり研究所(久寺家751の5)・米澤 ☎090-6503-2084

高齢者のためのなないろいきいき教室

☎10月13日(休)10時～11時30分 所つくし野コミュニティホール 内自宅でできる筋トレとヨガ 内芦川尚

健康MEMO

経皮感作と食物アレルギー

感作とは、食物やダニなどのアレルゲンが体内に侵入し、抗体産生などでアレルギー反応が起こる準備状態になることです。アレルゲンの侵入経路として、消化管・皮膚・気道などが考えられます。皮膚には、病原体やアレルゲンが体内に侵入するのを防ぐバリア機能がありますが、皮膚の乾燥・湿疹・かき壊しなどでバリア機能が低下していると経皮感作が起こり、食物アレルギーを発症する可能性があることが広く知られてきました。食物アレルギーの発症予防のため、離乳食やアレルゲンとなりやすい鶏卵などの摂食開始を遅らせることも行われてきましたが、最近では効果が否定的で推奨されていません。

スキンケアのアレルギー疾患発症の予防効果は、まだ十分に証明されていませんが、乳幼児の食物アレルギー発症の予防になることが期待されています。これからの季節は皮膚も乾燥し、皮膚症状も悪化しやすくなります。皮膚を清潔に保ち、保湿薬やステロイド外用薬で皮膚症状を改善し、皮膚のバリア機能を保つことが大切です。

あびこ小児科 錦織仁

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126