



子育てサポーター(第10期)・子育て支援員研修

あなたの力を地域の子育てにいかしてみませんか? 保育や子育て支援事業など、地域の子育てをサポートする方を育成します。

※全過程を修了した方には「子育て支援員修了証書(地域保育コース(地域型保育))」を交付します。

日時・場所 下表参照

内容 乳幼児の生活と遊び、発達と心理、食事と栄養、健康と安全、普通救急救命講習、保育園実習など

対象 20歳以上で全日程参加でき、次のいずれかに該当する方①市内在住で、市内で子育てサポーターとして活動できる方②地域型保育事業の職務に従事することを希望する方③市内の小規模保育事業所に従事している方

定員 30人(応募者多数の場合は書類選考)※20人に達しない場合は中止

費用 1000円

申込方法 5月24日(金)必着で子育て支援センターに持参、または「子育て支援センター宛て」と明記し、保育課(〒270-1192市役所保育課(住所省略可))に郵送※申込書は、保育課(市役所西別館2階)、子育て支援センター、各子育て支援施設、各行政サービスセンターに用意、市ホームページからダウンロード可

☎ 子育て支援センター(アビクオーレ2階) ☎7185-1915

◎子育てサポーター・子育て支援員研修日程

基本研修(8科目8時間)	
日時	場所
6月14日(金)9時45分~14時30分	アビスタ第1学習室
6月21日(金)9時15分~15時55分	アビスタ第2学習室
専門研修(17科目23.5時間+2日間実習)	
6月28日(金)9時30分~16時30分	アビスタ第2学習室
7月5日(金)9時15分~14時55分	
7月12日(金)9時20分~16時50分	消防本部大会議室
7月16日(火)9時~15時20分	
7月17日(水)~26日(金)のうち2日間	
7月30日(火)9時15分~13時	アビスタ第2学習室



「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持つことで、「短時間で安全」に「しっかり歩く」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 5月17日(金)午後2時~4時(受付1時45分~)

場所 我孫子南近隣センターホール

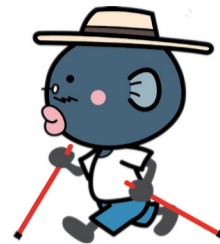
講師 長岡智津子さん(日本ポールウォーキング協会マスターコーチ)、歯科衛生士(健康づくり支援課)

対象・定員 市内在住で65歳以上の方、先着15人(要申込)

費用 無料※ポールの貸し出しあり

持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物、タオル、筆記用具

☎・☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112



5月は「消費者月間」 ともに築こう 豊かな消費社会~誰一人取り残さない2019~



消費者問題無料相談会

消費者が主役となって安心・安全で豊かに暮らすことができる社会を実現するため、国・地方公共団体をはじめ、消費者や事業者が当事者としての役割について考え、行動しなければなりません。市では、消費生活講座・消費生活相談などにより、啓発活動や消費者被害の未然防止に努めています。

◎消費生活に関する相談 消費生活センター ☎7185-0999(相談専用電話)

※平日、第2・4土曜日午前10時~午後5時30分(祝日・年末年始を除く)

◎弁護士による消費者問題無料相談会(東葛6市合同) 借金問題・出会い系サイト・金融商品など、消費者問題全般についてお悩みの方を対象に、弁護士による無料相談会を開催します。6市に在住の方ならどの会場でも相談できます。

日にち・場所 下表参照 時間 午前10時~午後4時

対象・定員 東葛6市に在住の方、各会場12人(相談時間60分※要申込)

申込方法 5月7日(火)午前9時30分~(土・日曜日、祝日を除く)相談を希望する会場に電話または来所で申し込みください。

日にち	開催市	会場	問い合わせ先
5月18日(土)	柏市	柏市消費生活センター(中央体育館管理棟1階)	柏市消費生活センター ☎7163-5853
5月20日(月)	松戸市	松戸市役所 議会棟3階第2会議室	松戸市消費生活課 ☎047-366-7329
5月22日(水)	鎌ヶ谷市	鎌ヶ谷市役所 1階相談室1・2	鎌ヶ谷市消費生活センター ☎047-445-1240
5月23日(木)	流山市	流山市役所第2庁舎2階 消費生活センター	流山市消費生活センター ☎7158-0999
5月24日(金)	野田市	野田市役所 1階市民相談室	野田市消費生活センター ☎7123-1084
5月25日(土)	我孫子市	我孫子市消費生活センター(アビクオーレ2階)	我孫子市消費生活センター ☎7185-1469

主催 東葛多重債務問題対策フォーラム

☎ 消費生活センター ☎7185-1469



5・6月は赤十字運動月間です

日本赤十字社千葉県支部は、「災害からいのちを守る赤十字」として、災害発生時の医療救護活動や救護物資の配布、平時には救急法講習会および防災・減災活動の普及、赤十字ボランティアの育成などの人道的活動に取り組んでいます。

これらの人道的活動は、国や県からの公的資金によらずに、皆さんからお寄せいただく活動資金によって支えられています。赤十字活動資金へのご協力をお願いします。

☎ 社会福祉課・内線377



5月 各種検診と健康教室

◎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	9・16・23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)	8・22日(水) 17日(金)	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	7・14日(火)	平成30年12月生まれ
1歳6カ月児健康診査	16・23日(木)	平成29年9月27日~11月17日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	30日(木)	平成28年9月生まれ
3歳児健康診査	9日(木)	平成27年9月24日~10月16日生まれ
5歳児健康診査	30日(木)	平成26年5月生まれ
離乳食教室(4~6カ月児向け)	31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)	15日(水)	平成30年8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	10日(金)14時30分~16時
心の健康クラブ	20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
15日(水)	コホミン工芸工作室

◎楽遊具うんどう教室

時間 午前10時~11時

☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

開催日	場所
8日(水)	布佐南公園 *雨天中止
17日(金)	天王台西公園 *雨天中止
21日(火)	湖北台中央公園 *雨天中止



急性胆のう炎

No.410

食後の急激な右上腹部痛から次第に脂汗が出るような激しい痛み、右の背中まで広がる痛み、痛みが長時間持続して寒気、吐き気をともない眠れない状態の痛み。これが急性胆のう炎の症状です。胆のうは右上腹部肝臓の隣にある袋状の器官で、肝臓で作られた胆汁をためておき、食べたものが胃から十二指腸に移動してくると胆のうが収縮して胆汁を勢よく十二指腸に送り出し、消化吸収を助ける働きをします。しかし高コレステロール食や食事時間が不規則になると胆汁内のコレステロール濃度が上昇、胆のうの収縮機能が低下して胆のう内に砂や石ができます。胆のう炎はこの石が胆のうの出入り口を塞いで、細菌感染を起こして胆のうが膨れた状態です。治療は早期であれば抗生物質投与で改善しますが、炎症が高度な時や、繰り返す場合は慢性胆のう炎の状態となり手術が必要となります。手術は腹部に5~12mm大の穴を4カ所あけて腹腔鏡を用いた手術が一般的です。過度のコレステロール摂取や、ダイエットのために食事間隔を長時間空けることは胆石の原因となるので控えましょう。

天王台消化器病院 渡邊和義 ☎ 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