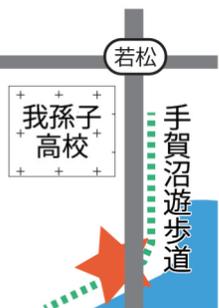


50 我孫子アートな散歩市 壁面アート

手賀大橋の橋脚下の手賀沼遊歩道で壁面アートを制作します。

期間 6月27日(土)～7月1日(水)

☎ 関谷 ☎090-4206-6242



すこやかちゃん



古川 陽真ちゃん
(新木野・1歳3カ月)

陽真が笑うと家族みんながニコニコ◎これからもいっぱい遊んで元気に過ごそうね☆



佐藤 千晴ちゃん
(湖北台・1歳2カ月)

たくさん笑わせてくれてありがとう◎笑顔いっぱい元気に育ててね☆

忘れずに
受けましょう

健診 集団特定健診の 申込受付中!

集団健診は受診が一度で済み、時間と費用が節約できる健診です。定員に達し次第、申し込みを締め切りますのでご注意ください。

※令和3年3月31日時点で5の倍数の年齢の方で頸動脈超音波検査を希望の方または定期的に通院している方は、医療機関での受診をお勧めします。

実施日時	場所	申込締切日
7月29日(水)	保健センター	6月19日(金)必着
10月9日(金)	市民プラザ	8月25日(水)必着
10月13日(水)	保健センター	
10月24日(土)		

※新型コロナウイルス感染症などの影響により、変更する場合があります。

対象 我孫子市の国民健康保険に加入している40歳以上の方

定員 各日先着100人

費用 1000円(特定健診と大腸がん検診) ※前立腺がん検診は500円、肝炎ウイルス検診は200円追加

申・問 窓口・郵送・ちば電子申請サービス(QRコード参照)で、特定健診希望・住所・氏名(連名不可)・生年月日・電話番号・受診希望日時を明示(必ず第2希望まで)。〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課 ☎7185-1126



健康手帳を活用しましょう!

市では、男性40歳以上、女性20歳以上の方に健康手帳を無料で交付しています。

健康手帳に、健(検)診の結果や医療・血圧・体重などを記録することで、経年の健康状態の変化を把握し、健康管理に役立てることができます。健康手帳を活用し、年に1回忘れずに健(検)診を受けるようにしましょう。また、年度内に同一種類の健(検)診を2回以上受けると2回目以降は全額負担となります。健康手帳を持参し、受診の記録をしましょう。

交付場所 健康づくり支援課(保健センター)・市民課・高齢者支援課・各行政サービスセンター・各高齢者なんでも相談室

健康手帳の内容 健康診査・がん検診などの記録、健康教育・相談などの記録、血圧・体重測定などの記録、健康づくりのポイント、予防接種の記録など

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126



絵本の読み聞かせで子どもと過ごす おうち時間



この季節にぴったりの絵本を紹介します。お子さんと一緒におうちで絵本を楽しんでみてはいかがでしょうか。

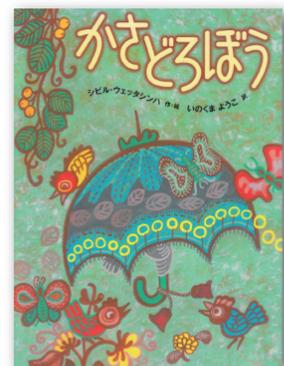
図書館ホームページ(QRコード参照)では、おすすめの絵本をブックリストなどで紹介しています。



◎『かさどろぼう』 徳間書店

シビル・ウェットシンハ/作・絵
いのくま ようこ/訳

スリランカの小さな村に住むキリ・ママおじさんは、せっかく買ったかさをぬすまれてしまいます。何度買っても、なくなってしまうかさ。いったい誰がどこへやったのでしょうか。色とりどりのかさに、目がうばわれます。おうちにあるかさを広げてみるのもいいかもしれないですね。

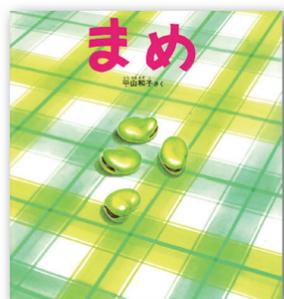


◎『まめ』 福音館書店

平山 和子/作

あずき、だいず、らっかせい。さまざまな豆のことがわかる絵本です。

おうち時間が長い今、豆をまいて育て、観察を楽しんでみてはいかがでしょうか。



☎ 図書館アビスタ本館 ☎7184-1110

子育てQA 135

口内炎

Q 3歳の子どもの口内炎がよくできます。何か日常生活で気を付けることはありますか。

A 口内炎の予防には、毎日の歯磨きで口の中を清潔に保つことが重要です。口内炎の主な原因は細菌感染です。そのため、免疫力が低下すると口の中の小さな傷が細菌に抵抗できず感染し、口内炎ができる場合があります。また、ビタミンBやビタミンCの不足も考えられるため、乳製品・卵・豚肉・ほうれん草などの食品をバランスよく取ることを心掛けましょう。

口内炎ができた場合の歯磨きは、できた箇所を歯ブラシでこすらないように気を付けましょう。

痛くて食事ができない場合や、2週間以上症状が続く場合はかかりつけの小児科や歯科を受診してください。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

松戸健康福祉センター(松戸保健所) 各種無料相談・検査 7月

相談名 申は要申込	日時	申・問	
思春期相談 問	13日(月)14時～17時	047-361-2138	
精神保健福祉相談 問	2日(木)・20日(月)14時～16時		
酒害相談 問	16日(水)14時～16時30分		
DV相談	電話(申込不要)	月～金曜日 9時～17時(祝日を除く)	047-361-6651
	来所 問	原則金曜日 9時～17時	

※我孫子連絡所の業務は当面の間休止しています。

※新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため中止する場合があります。

※エイズ検査は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止します。