

楽 手賀沼の冬鳥にネイチャーイン! 手賀沼の水鳥ウォッチング

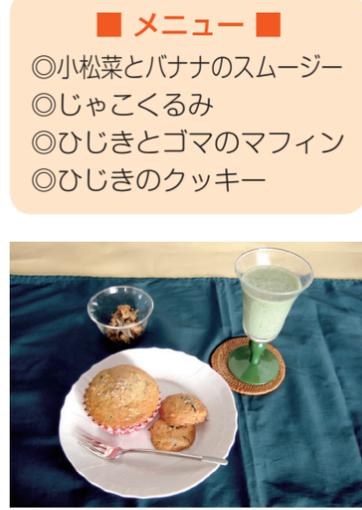
日時 1月26日(日)午前9時30分～正午ごろ(雨天中止)
集合 午前9時20分に水の館玄関前
内容 手賀沼の水鳥は数も種類もこの時期が一番多く、水鳥のオスは最も美しくなっています。水鳥たちをウォッチングしませんか。
定員 先着50人
持ち物 双眼鏡(あれば)、筆記用具※暖かい服装と履きなれた靴でお越しください。
費用 無料
申・問 手賀沼課・内線468



今が旬!

栄養教室 参加者募集! カルシウムたっぷりおやつ

日時 2月7日(金)午前10時
 (正午(受付9時45分))
場所 保健センター
内容 我孫子市健康づくり推進員及び食生活改善推進員による「カルシウムたっぷりおやつ」の実習と講話。
費用 500円
持ち物 エプロン、三角巾、手をふくタオル、筆記用具
申・問 電話で健康づくり支援課 ☎7185-1112



メニュー

- ◎小松菜とバナナのスムージー
- ◎じゃこくるみ
- ◎ひじきとゴマのマフィン
- ◎ひじきのクッキー

平成26年度 塾生募集

ひと味違う旬の野菜作り 伝習農場・むそう塾

実践を通して自然の中に生かされている事を学ぶ、これがむそう塾。自分で作る旬の野菜、慣行農法で得られる野菜とはひと味違う、そんな無農薬野菜作りにチャレンジしてみませんか。



年間活動 ①基礎講座と実地指導(毎週(土)午前9時～11時30分) ②年間約30種の野菜作り ③イベント(収穫祭、うどん、そば打ち、餅つき、手作り味噌など)
特色 ◎化学肥料・農薬を一切使わない農法(有機農法) ◎ありふれた素材を使った肥料(家庭生ごみ・作物残渣・雑草・もみ殻)や特製液の作り方(唐辛子・ニンニク・木(竹)酢液などで作る殺菌・害虫忌避効果液)を学ぶ ◎農具・耐久資材・堆肥などは塾が用意(井戸水利用可。長靴、軍手、収穫用入れ物のみ用意、軽作業できる格好で)
場所・施設 北新田(1区画30㎡)、多目的ハウス・堆肥場・井戸(2基)・トイレ・駐車場
費用 1区画月額2500円(年間3万円、種苗・消耗資材を除く)
説明会の日時・場所 2月1日(土)午後1時30分～3時30分、久寺家近隣センター会議室※説明会終了後、現地案内あり。
問 玉根 ☎7182-9100、090-3476-8417、✉auoi@msj.biglobe.ne.jp

家族教室

日時 3月3日(月)午後2時～4時

内容 認知症の介護方法、日ごろ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
問 高齢者支援課 ☎7185-1112

がん患者さんのための ヨガ講座

日時 2月6日(木)午後2時30分～3時30分(受付1時50分)

場所 松戸健康福祉センター1(松戸保健所)2階会議室
内容 講演会「こだわりや強迫行為について」
対象 市内在住で統合失調症によるこだわりや強迫行為を抱える家族をお持ちの方
定員 先着30人程度
費用 無料
申・問 2月3日(月)電話で松戸健康福祉センター1地域保健課 ☎047-1361-2138(平日午前9時～午後5時)

楽 プチ家庭教育学級

日時 2月6日・20日・27日(いずれも(木)午前9時50分～11時30分)

場所 湖北地区公民館
内容 家庭教育に関する講義、調理実習、心と体の大切な話
対象 小学生以下のお子さんをもちの保護者
定員 15人(応募者多数の場合抽選)
費用 300円(別途食材費)※託児あり(要予約。2歳以上就学前までの幼児。5人まで)
申込方法 ハガキ、ファックス、Eメール。講座名、住所、氏名、電話番号、託児希望の有無を明記。1月26日(日)必着で ☎270-11147
 若松26の4我孫子地区公民館、☎7165-6088、✉bosyu-kouninkan@city.abiko.chiba.jp
問 我孫子地区公民館 ☎182-0511

子育て Q&A 59 鼻血

Q 3歳になる子が2日続けて鼻血を出しました。受診した方がよいですか。

A 手当てをすると5分くらいで止まりますが、10分以上鼻血が続き、止まらないようでしたら受診してください。

手当ての方法：①前かがみで座らせ、数分間小鼻の上を圧迫します。口の中に血液がたまっていたら吐き出させます。②それでも止まらない場合は、丸めた脱脂綿やガーゼなどを詰めます。深く詰め過ぎず、先端を少し出しておきます。③鼻をぶつけて出た鼻血であれば、冷たいタオルで鼻を冷やします。あおむけに寝かせたり首の後ろをたたくことは、のどに鼻血が入りやすくなりむせたり吐き気の原因になることもあるのでやめましょう。鼻血が止まったら、鼻を強くかまない、鼻をほじらないことも再出血の予防になりますのでお子さんに話してください。

冬の時期ですと、暖房で室温が高くなりやすいので室温調整のため換気もしましょう。

また、頭を強く打ち、鼻は打っていないにもかかわらず鼻血が出た時には、脳外科を受診しましょう。何も無いのに頻りに鼻血が出る場合には、小児科や耳鼻科を受診してください。 問 健康づくり支援課 ☎7185-1126

2月 松戸健康福祉センター 各種無料相談

相談名	予約制	日時	予約・問
不妊相談	電話(予約不要)	20日(木) 9時～14時30分	047-361-2138
	来所(要)	13日(木) 13時～15時	
思春期相談(要)		25日(火) 13時30分～15時30分	
精神保健福祉相談(要)		17日(月) 14時～16時	
酒害相談(要)		20日(木) 14時～16時30分	047-361-2139
エイズ検査	即日検査(要)	4日・18日(火) 13時30分～14時30分	
	夜間検査(要)	18日(火) 17時30分～19時	
※検査は匿名・無料 ※梅毒、クラミジア、B型・C型肝炎の検査も可 ※予約受付は各検査日の1週間前から			
DV相談	電話(予約不要)	月～金曜日 9時～17時	047-361-6651
	来所(要)		

松戸保健所我孫子連絡所(保健センター3階) 9時～17時
 専門職員出張日 食品 ☎12・26日(水) 環境 ☎18日(火) 問 ☎047-361-2139