

年に一度健康診断を受けましょう

太っていなくても生活習慣病に注意

高血圧・高血糖・脂質代謝異常があると動脈硬化が進行しやすく、脳卒中や心筋梗塞の発症リスクがあります。BMIや腹囲は基準値内でも血圧・血糖・脂質が基準値を超えている方、運動不足で食べる量が少ない方はご注意ください。

毎年健診を受け、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動、主食・主菜・副菜のバランスが取れた食事などを心掛けましょう。

※基準値など、メタボリックシンドロームの診断基準など、詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。

☎ 国保年金課・内線646



▲厚生労働省HP

救急安心電話相談の時間・電話番号 変更

救急車を呼ぶか迷った際にご利用ください。看護師が対応します。詳しくは県ホームページをご覧ください。

時間 月～土曜日18時～翌8時、日曜日・祝日・年末年始9時～翌8時

電話番号 #7119または03-6810-1636

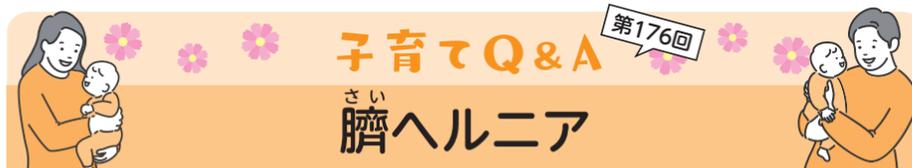
☎ 千葉県医療整備課 ☎043-223-3886



▲県HP

12月 各種無料相談・検査 松戸保健所(松戸健康福祉センター)

Table with 3 columns: 相談・検査名, 日時※29日金は閉庁, 申し込み・問い合わせ. Rows include 思春期相談, 精神保健福祉相談, 酒害相談, HIV・性感染症・肝炎ウイルス検査, DV相談.



子育てQ&A 第176回 さい 臍ヘルニア

Q 生後3週間の子どものへそが、生まれた時より出ていることが心配です。

A へその緒が取れた後、へそが出来上がるまでに強い腹圧などが加わり、飛び出した状態を臍ヘルニアといいます。初めは小さく出ていますが、徐々に大きくなる場合があります。

1歳ごろまでに80%、2歳ごろまでに90%の方が自然に治りますが、状態により経過観察や圧迫療法・手術の処置が必要な可能性もあります。へそ周囲に腫れや変色が見られる・炎症がある・機嫌が悪いなど、気になる症状がある場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。症状が見られない場合は、へそが出ていることを1カ月児健康診査時に医師に相談しましょう。

☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126



図書館員が選ぶこの一冊 No.69

『くるみわり人形とねずみの王さま』 富山房 E・T・A・ホフマン/著 山本 定祐/訳

部屋の真ん中の大きな木に、きらめく飾りとたくさんの贈り物。その中でも7歳の末っ子マリーのお気に入り、感じの良い小男のくるみ割り人形だった。夢のようなクリスマスイブの光景で物語は始まるが、真夜中になると、恐ろしい7つの頭を持つねずみの王様が戦いを仕掛けてくる。マリーは、人形たちを指揮するくるみ割り人形と共に対決する。



チャイコフスキー作曲のバレエでも有名な物語。一種のクリスマス物語として知られているが、原文を全て翻訳したこの本は、幻想的でどこか不気味で独特な世界が広がっている。



すこやかちゃん section featuring photos and descriptions of two children: 栗原 維織ちゃん (1歳4カ月) and 楓菜ちゃん (1歳5カ月).

令和6年度学童保育室 入室申請開始

詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎ 保護者が就労・疾病・介護などで、放課後などに家庭での保育が困難な市内小学校の児童※要件あり

開室日時 ○月～金曜日…放課後～19時(一小・二小・三小・四小・根戸小・新木小・布佐小・布佐南小学校は19時30分まで※要申請) ○土曜日…8時～19時で予約した時間 ○学校休業日…7時45分～19時(土曜日を除く。一小・二小・三小・四小・根戸小・新木小・布佐小・布佐南小学校は7時30分～19時30分※要申請)※日曜日、祝日、年末年始は休室

費用 月額8,000円(8月は1万2,000円)※減免制度あり。別途おやつ代・父母会費

Table with 4 columns: 学童保育室, 場所, 定員, 電話番号. Lists various elementary schools and their respective details.

☎・☎ 12月15日(金)(消印有効)までに申請書(各学童保育室、子ども支援課で配布。市ホームページからダウンロード可)、就労証明書または家庭で保育できないことを証する書類を各学童保育室・子ども支援課に郵送・持参。〒270-1192市役所子ども支援課(西別館2階、住所省略可)・内線447

消費生活センターだより 134回

個人間取引に注意

- 事例1 ネットオークションで商品を落札したが届かない。オークションサイトに問い合わせたが、規約にない方法で支払いをしたため補償されなかった。
事例2 フリマアプリでゲーム機を売却したところ、入金前に「故障しているので取引をキャンセルしたい」と言われた。返品前にキャンセルしたが、商品は返品されず、アプリの規約にない手続きだったため補償されなかった。

インターネットでの個人間取引は、サービス提供会社の規約どおりの手続きであれば補償されますが、それ以外は補償されません。規約を十分に確認した上で利用しましょう。

相談受付 消費生活センター(アビクオーレ2階イトーヨーカドー我孫子南口店) ☎04-7185-0999(月～金曜日、第2・4土曜日10時～17時30分)