こんにちは保健センターです

申し込み・問い合わせ　健康増進課　☎443－1631

愛の献血にご協力ください

献血とは、患者さんが安心して輸血を受けることができるように、健康な方が善意によって無償で自分の血液を提供することです。人間の生命を維持するために欠くことのできない血液は、医療が発展した今日でも人工的に造ることができず、また、長い期間にわたって保存することもできません。

冬場は特に、風邪など体調を崩す方が多いことなどから献血される方が少なく、血液が不足しがちになります。

輸血を必要としている患者さんに血液を安定的に届けるためには、多くの方から年間を通した継続的な献血が必要不可欠です。

献血可能年齢（全血献血の場合）
・16～69歳
※65歳以上の献血は、献血される方の健康を考え、60～64歳の時に献血経験がある方に限ります。

時 2月22日㈮
午前10時～11時45分
午後1時～4時

場 総合保健福祉センターロビー

献血カードをお持ちの方は献血可能日をご確認ください。

広く各世代の皆さんの献血に対するご理解・ご協力をお願いいたします。

ママになろう！ハッピールームに参加しませんか

妊婦さん同士、一緒に学ぶ楽しいつどいの場です。

妊娠・出産・子育てへの不安がある方、身近に妊婦さんや子育て中の人がいないという方、お待ちしています！

妊娠中のひとときを楽しく過ごしませんか。

時 ①2月4日㈪②2月16日㈯③2月26日㈫
※①～③で1コースの日程ですが、ご都合のよい日程のみの参加もできます。
※2月16日㈯は、パパやおばあちゃんなど家族1人と一緒に参加できます。

場 総合保健福祉センター

内 助産師の話、フリフリマタニティー体操、ママハピカフェ、先輩ママ＆赤ちゃんとのふれあい、栄養の話と調理実習、歯の話、お風呂の入れ方など

対 出産予定日が4月～6月の方（対象以外の方で、参加希望の方はお問い合わせください）

定 20人（先着順）

費 500円（調理実習の材料費）

中高年のためのリズム体操・ストレッチ

市民の健康づくり活動を行う保健推進員が、中高年の運動不足解消のために、楽しく身体を動かせるリズム体操・ストレッチを紹介します。

家族や友達同士で参加してみませんか。男性も大歓迎です。

時 ①1月18日㈮②2月12日㈫
各日午前10時～11時30分
※2回で1コースで、②は食事のミニ講話も行います。

場 総合保健福祉センター

対 中高年の男女

定 30人（先着順）

〆 1月15日㈫

持 汗拭きタオル、飲料水、筆記用具、室内用運動靴
※運動できる服装でお越しください。

すくすく相談　※予約制

保健師・栄養士・歯科衛生士が、育児に関するさまざまな相談に応じます。

相談は無料です。

時 1月18日㈮
午後1時30分～3時

場 総合保健福祉センター

対 1歳6カ月未満のお子さんとその保護者

持 母子健康手帳　バスタオル

臨時職員を募集します

結婚や出産でブランクのある方、子育て中の方も、持っている資格を地域で活かし、働いてみませんか。

対 保健師または助産師資格を持つ方。
※簡単なパソコン操作ができる方大歓迎です。

内 母子保健業務（健診・相談など）

勤務日・時間 勤務日や時間は相談に応じます。

賃金 時給1300円
交通費100円／日
（片道2km以上に限る）

ノロウイルスにご注意を

八街市健康プランを策定しました

市では、「健康と思いやりにあふれる街」を基本理念とし、「健康寿命の延伸」を総合目標とする「八街市健康プラン」を策定しました。

この計画は、健康増進法、食育基本法および自殺対策基本法に基づき、健康課題を改善するため、「健康増進計画」「食育推進計画」「自殺対策計画」の関連性を重視し、市民と地域、市それぞれの健康づくりに向けた取り組みを定め、互いの役割と責任を果たし協力しながら、総合的かつ効果的に健康づくり活動を推進するための基本的な事項を定めたものです。

計画期間は、平成30年度からの10年間です。

1人で悩まないで

もし、あなたが悩みを抱えていたら相談してください。

大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけてみてください。

そして、相談窓口の情報をそっと教えてあげてください。

○心の健康に関する電話相談（千葉県精神保健福祉センター）

時 月曜～金曜日
（祝日・年末年始を除く）
午前9時～午後6時30分
☎263－3893

○社会福祉法人千葉いのちの電話（電話相談）

時 24時間
☎227－3900

（対面相談）※予約制

時 月曜～金曜日
午前9時～午後5時
土曜日
正午～午後2時
（祝日・年末年始を除く）
☎222－4416

（インターネット相談）

HP https://www.chiba-inochi.jp/

○千葉県子ども・若者総合相談センター「ライトハウスちば」

時 火曜～日曜日
（月曜日が祝日の場合は相談を行い、翌火曜日が休み）
午前10時～午後5時
☎420－8066
FAX 420－8023
相談受付専用メール
Eメール lighthouse@abeam.ocn.ne.jp

高齢者向けの自転車交通安全教室を実施

11月19日㈪に、シルバー人材センターおよび中央公民館で高齢者向けの自転車交通安全教室が行われました。佐倉警察署の指導のもと、参加した23人は自転車の安全な乗り方について実習しました。

子育て親子の交流の場

おやこサロン『ひまわり』

時 月曜～金曜日
午前9時～午後4時

場 総合保健福祉センター3階

※正午～午後1時は閉鎖

スポーツプラザ

時 1月9日㈬・16日㈬・18日㈮・23日㈬・25日㈮・30日㈬
午前9時～午後4時

場 スポーツプラザ2階会議室

※23日㈬の午前9時～11時30分は、子育て支援サポーターがいます。

〈使用の注意事項〉
○特定の団体のみの使用はできません。
○事故やケガなどには十分注意してください。

問 子育て支援課
☎443－1693