

6月上旬に案内を送付

児童手当現況届 提出を忘れずに

次のいずれかに該当する方…①児童と別居中で別居監護申請をしている ②離婚協議中で配偶者と別居しており同居優先の申請をしている ③配偶者からの暴力などにより住民票の所在地と異なる市区町村で受給している ④市から提出の案内があった

6月30日(必着)までに子ども支援課に郵送・持参

受給状況に変更があった場合は届け出が必要

対象児童を養育しなくなった、住所・氏名を変更した、婚姻・離婚した、公務員になったなど、受給状況に変更があった場合は、届け出が必要です。

〒270-1192市役所子ども支援課(西別館2階、住所省略可)・内線347

男性40歳以上、女性20歳以上の方に無料交付

健康手帳を活用しましょう

健診などに健康手帳を持参し、健診の結果・血圧・体重などを記録しましょう。毎年の変化を把握でき、健康管理に役立ちます。

手帳の内容 健診・がん検診・健康教育・血圧・体重・予防接種の記録、健康づくりのポイントなど

交付場所 健康づくり支援課、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

※健診・検診は毎年忘れずに受けてください。年度内に同一種類の健診・検診を2回以上受けると、2回目以降は全額自己負担になります。

健康づくり支援課(保健センター)☎04-7185-1126

物忘れ なぜなに講座

7月12日(土)10時~11時30分

我孫子南近隣センター

認知症の予防と治療について、脳神経内科医の視点から話します。

高橋潤一郎さん(ジェイ内科・脳神経内科クリニック医師)

市内在住の方 先着50人 無料

我孫子北地区高齢者なんでも相談室☎04-7179-7360

6月 健康教室

心の健康に関する教室(申込不要)

Table with 2 columns: 教室名, 日時. Includes Alcohol Classroom and Heart Health Club.

保健センター 障害者支援課・内線475

遊具うんどう教室(申込不要)

Table with 2 columns: 日時, 場所. Includes activities at various parks.

※雨天中止 高齢者支援課・内線382

健康メモ No.477

食育について

食育とは「食べる力=生きる力」を育むこと、食に関する知識や選択力を身に付け健康的な食生活を実践できる力を育むことです。

昨今、健康に良い食べ物を意識して選んでいる方が多くいらっしゃると思います。しかし、健康に良い食べ方はできていますか？

健康に良い食べ方は、足の裏を地面に付けて、姿勢を正して、奥歯でよく噛んで食べることです。正しい姿勢でしっかり咀嚼すると、顎の発育を促します。また、唾液の分泌が増えて虫歯予防になるだけでなく、

脳に刺激が伝わって食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防につながります。

使わない筋肉が衰えるように、歯も口も使わなければ衰えていきます(オーラルフレイル)。具材を少し大きく切る、歯応えを残す、生野菜や根菜類などのよく噛める食材を一品加える、水やお茶で流し込まないなどの工夫も大切です。急がず余裕を持って、食事を楽しみながらよく噛むことを意識してみましょう。

我孫子市歯科医師会☎04-7188-3151

すこやかちゃん 千碧ちゃん、彩良ちゃん、智稀ちゃん. Photos and descriptions of children.

6月 子育て応援情報

市内在住の乳幼児と保護者、妊娠中の方と家族 無料 保育園・幼稚園などの地域子育て支援

Table with 4 columns: 運動会ごっこ, 13日(金), 18日(水), 17日(火), 24日(火).

園庭開放 園庭で一緒にいろいろな経験をしましょう。雨天中止 保育課・内線459

子育て支援センターの地域子育て支援

Table with 2 columns: 名称, 日時/場所. Includes activities like 'あひこパーク' and '食のおはなし会'.

6月 乳幼児の各種健診・相談・教室

Table with 3 columns: 項目, 日にち, 対象など. Lists various health checkups and classes.

健康づくり支援課(保健センター)☎04-7185-1126