

**オレンジカフェ (認知症カフェ)**

認知症の不安や心配を抱えている人やその家族などが誰でも気軽に交流し、介護負担の軽減や認知症理解を深める憩いの場。定員のあるものは当日先着順。圃長寿支援課 ☎922-1281 ☎922-3279

■草加キングス・ガーデン 3/10④14時～16時。テーマ「音楽療法について」。参加費100円

■デイサービスセンター草加 3/10④14時～16時。健康体操と認知症について知識を深める講話。参加費100円

■ホッと！さわやか 3/17④13時30分～15時30分。当事者の思いを語る介護体験談。定員20人。参加費100円

■埼玉草加病院 3/17④14時～16時。テーマ「認知症予防と高齢者の目の病気について」。定員100人。参加費200円

■ボンセジュール草加 3/24④13時30分～15時30分。テーマ「慢性心不全」。定員40人。参加費100円

**大切な資源、暮らしを見つめ直す生活用品交換会**

3/11④10時～13時。会場は勤労福祉会館。家庭で使っていない生活用品を安価で販売するほか、洗濯済みの古着

・古布の回収、廃食油の回収も行います。草加市くらしの会との共催。圃くらし安全課 ☎941-6111 ☎941-6157

**地域包括支援センター(包) 介護予防教室・介護者のつどい**

■介護者のつどい 3/13④13時15分～14時45分。会場は草加市文化会館。介護の情報交換と交流。介護をしている人、していた人、する予定の人対象。圃松原・草加東部(包) ☎932-6775 ☎932-6779

■初心者のための気功教室 3/16④9時15分～10時45分。会場は高砂コミセン。65歳以上対象。定員30人。上履き持参。動きやすい服装で。圃3/6④から草加中央・稲荷(包) ☎959-9133 ☎922-3801

■男性介護者のつどい 3/19④10時30分～12時。会場はふれあいの里。介護の情報交換と交流。介護をしている男性、していた男性、関心のある男性対象。圃谷塚・瀬崎(包) ☎929-3613 ☎929-3612

■介護者のつどい 3/21④13時15分～14時30分。会場は勤労福祉会館。介護の情報交換と交流。介護をしている人、していた人、する予定の人対象。圃新田(包) ☎946-0520 ☎946-0523

■認知症サポーターステップアップ講

座 3/29④14時～16時。会場は高砂コミセン。認知症サポーター養成講座修了者対象。定員30人。圃3/6④から草加中央・稲荷(包)へ。☎959-9133 ☎922-3801

**消費生活講座 「あなたの周りは大丈夫? 消費者被害のSOSと見守りについて」**

3/30④10時～11時30分。会場は勤労福祉会館。高齢者を中心に増えている消費者被害の事例と対処法、家族や地域の気付きと見守りのポイントを紹介します。定員30人。圃くらし安全課へ。☎941-6111 ☎941-6157

**歴史講座「草加地方の水運史」**

3/25④14時～16時。会場は歴史民俗資料館。定員60人。圃3/6④から電話で同館へ。☎ ☎922-0402

**獨協大学オープンカレッジ 春期・通年講座の受講生を募集**

獨協大学オープンカレッジの春期・通年講座の受講生を募集します。下表の講座など99講座を5月から開講します。いずれも会場は獨協大学。詳しくは生涯学習課・公民館・中央図書館等で配布するパンフレットを確認するか、獨協大学へ資料を請求してください。

圃各講座開講の3日前までに獨協大学エクステンションセンターへ。☎946-1678

講座名	回数	受講料
ヨーロッパの建築遺産	全7回	1万4700円
民俗学	全6回	1万2600円
ノーベル賞科学者たちの素顔	全4回	8400円
地域の環境を考える	全8回	1万6800円
ギリシア考古学入門	全6回	1万2600円
現代社会の秩序と正義を考える	全6回	1万2600円
災害時に役立つアウトドアテック	全3回	6300円
語を楽しむ	全10回	2万1000円
マルチメディア入門	全8回	1万6800円
Newsで学ぶ時事英語	全9回	1万8900円
日常生活に活かす傾聴のスキル	全4回	8400円

**血流測定 あなたの血管は大丈夫?**

各コミセンで実施している地域健康相談で、血流測定をしてみませんか。指先を機械にあてるだけで簡単に測定できます。当日直接会場へ。原町コミセン…3月の④・⑤9時～12時 八幡コミセン…3月の⑥・⑦(第3⑥を除く)9時～12時 圃保健センター☎922-0200 ☎922-1516

※会場の記載がないものは保健センター  
※費用の掲載のないものは無料  
※成人保健の年齢は平成31年3/31現在



**みんなの健康**

**圃保健センター**

〒340-0016 中央1-5-22

☎922-0200 ☎922-1516

名称(会場)	実施日	時間	内容と費用	対象と定員	申し込み・持ち物など	
こんには赤ちゃん訪問	3月下旬～4月中旬		「こんには赤ちゃん訪問員」が直接家庭を訪問(事前に連絡はしません)。予防接種(B型肝炎、ヒブ、小児用肺炎球菌、BCG、四種混合、麻しん・風しん混合、水痘、日本脳炎)予防票、乳児(4-10か月児)診査票を配布。	平成30年2月生まれ	助産師等による家庭訪問を受けた人には訪問せず診察票・診査票等を送付。転入等で届かない人は連絡を	
母子保健	1歳7か月児健康診査	4/4④ 4/17④	13時～ (受付:13時～13時45分)	身体測定、内科・歯科健診ほか	平成28年9/1～15生まれ	対象者に3月末に診査票を送付 診査票がなくても2歳になる前日までは母子健康手帳と バスタオルを持参すれば受診可
	3歳3か月児健康診査	3/13④ 3/27④			平成28年9/16～30生まれ	対象者に2月末に診査票を送付済み。届かない人は連絡を
	マタニティクラス 両親学級	4/8④・11④			平成26年12/1～15生まれ	
マタニティサロン	4/18④	13時～15時30分	歯科講話・妊娠期おすすめメニューの試食・仲間づくり 骨密度測定(希望者のみ:100円)	妊婦と夫 定員30人	【要申込】 母子健康手帳持参	
乳幼児相談	4/16④	9時30分～10時30分	保健師・栄養士による育児栄養相談	乳幼児と保護者 定員30組	【要申込】母子健康手帳、おむつ持参	
離乳食講習	初期 3/26④ 中期 3/28④ 後期 3/28④	13時15分～15時15分	離乳食の進め方の講習と試食	5～6か月児 定員30組	【要申込】 母子健康手帳、おむつ持参	
		10時～12時		7～8か月児 定員25組	初期講習参加者はおんぶひもかだっこひも持参 保育なし	
		10時～11時30分		9～11か月児 定員20組		
ほかほか広場 (中央図書館)	3/28④	10時～11時	絵本の読み聞かせとふれあい遊び	初参加の4～7か月児と保護者 定員30組	【要申込】 母子健康手帳、バスタオル持参	
成人保健	胃がん・大腸がん検診 ◇集団検診	5/14④・21④、 6/1④・14④・17④・21④、 7/1④・2④・19④・23④	8時15分～(受付:8時15分～10時) ※所要時間 約2～3時間 大腸がん検診のみ 9時30分～ (受付:9時30分～10時30分)	問診・胃部バリウムX線検査・ 便潜血検査 費用 胃がん900円 大腸がん500円	30歳以上 胃の手術経験のある人や胃痛など何らかの自覚症状がある人は医療機関へ 定員各日140人	【要申込】3/6④～8/31④(消印有効)に窓口で、またははがきに希望の検診名・住所・氏名・生年月日・電話番号・胃・大腸・乳がん検診は検診日の第3希望までを明記し、保健センターへ。乳がん検診は集団が個別を明記(健康カレンダー掲載の「申込書」を参照)。全日程の申し込み可。全日程は健康カレンダー・ホームページを参照。定員制の検診を希望の場合は、早めに申し込みを。 <決定通知(受診券)送付時期> 胃・大腸(集団)乳がん検診…決定した検診日の約1か月前に送付 口腔がん検診(個別)乳がん検診…5月上旬から送付 肝炎検診…5月下旬から送付 <無料対象者>75歳以上の者・65歳以上75歳未満で後期高齢者医療制度被保険者・生活保護受給者・中国残留邦人等支援給付制度適用の者・世帯全員が非課税の者 ※乳がん検診・子宮がん検診の対象者のうち、一部の対象者には無料クーポン券を送付予定 ※各検診は、実施期間内に1回のみ ※乳がん個別検診は、定員に達した時点で申し込みを終了し、集団検診の案内になります
	肝炎ウイルス検診 (指定医療機関)	6/1④～12/14④ (休診日を除く)	B・C型肝炎検査 費用1000円	40歳以上で、これまでに市の肝炎ウイルス検診を受けていない人		
	口腔がん検診 (指定医療機関)	5/15④～平成31年1/31④ (休診日を除く)	問診・視診・触診 費用700円	50歳以上		
	乳がん検診 ◇集団検診	4/20④・26④、 5/1④・9④・18④・23④、 6/4④・13④、 7/4④・9④・20④・31④	13時～ (受付:13時～14時) ※所要時間 約2～2時間30分	視触診・マンモグラフィ検査 費用1300円	40歳以上の女性で、前年度市の乳がん検診を受けていない人 妊娠中・授乳中・断乳後6か月以内・乳房整形・ペースメーカー使用者は不可 定員各日90人	
	乳がん個別検診 (指定医療機関)	6/1④～11/30④ (休診日を除く)	視触診・マンモグラフィ検査 費用1300円	40歳以上の女性で、前年度市の乳がん検診を受けていない人 妊娠中・授乳中・断乳後6か月以内・乳房整形・ペースメーカー使用者は不可 定員600人		
	子宮がん検診 (指定医療機関)	6/1④～11/30④ (休診日を除く)	費用 頸部検診 費用1700円 頸部・体部検診 費用2500円(医師が必要と認め、本人が同意したとき)	20歳以上		
	肺がん・結核検診 (指定医療機関)	7/2④～9/29④ (休診日を除く)	胸部レントゲン直接撮影・かく痰検査(医師が必要と認めるとき) 費用 レントゲン800円 かく痰検査900円	40歳以上	【直接指定医療機関で受診】 指定医療機関一覧は5月中旬以降、保健センター、市ホームページ、市役所、サービスセンター、公民館、コミセンに配置	
	大腸がん個別検診 (指定医療機関)	6/1④～12/14④ (休診日を除く)	便潜血検査 費用500円	30歳以上		
	マッサージ	3/28④	13時～14時	草加はり灸マッサージ師会による マッサージ	肢体不自由の身体障害者手帳 持参者 定員10人	【要申込】 バスタオル・タオル持参
	地域健康相談	④・⑤…原町コミセン、 ④・⑤…稲荷コミセン、 ④・⑤…水川コミセン、 ④・⑤…瀬崎・八幡・柳島コミセン いずれも祝日・休館日を除く	9時～12時	看護師による成人・高齢者の健康や 介護予防の相談・血圧・体脂肪測定	健康について気になる成人	開催日当日、直接会場へ
	栄養相談(保健センター またはコミセン)	④～⑥(申し込み時に調整)		栄養士による食生活の相談	食生活を改善したい人	【要申込】 持っている人は健診結果持参

★3月の「なくそう暴力」標語 大事な手 暴力なんかに 使わない