Healthy Life －増刊号－

問健康推進課　☎（93）4121

かみかみ歯ッピー教室

10・11か月児を対象にした歯磨き教室を開催します。当日は、離乳食などの相談も受け付けています。

日時…9月27日（火）
①午前10時～　②午前11時～
場所…保健センター3階（すこやかセンター内）
対象…平成27年10、11月生まれの子どもと保護者（対象者に通知します。）
持ち物…母子健康手帳
費用…無料　**定員**…各回15組程度
問・**申込先**　健康推進課保健指導班

在宅訪問歯科診療制度

市では、歯科保健サービスの一環として訪問による歯科診療や歯科保健指導などを行い、口腔衛生の改善と健康保持増進を図っています。

対象…市内在住の原則として65歳以上の人で、寝たきりまたはこれに準ずる状態のため、通院による診療が困難で在宅の受診が可能な人
問健康推進課保健指導班

糖尿病予防講演会

日時…9月3日（土）
午前10時～正午
受付　午前9時30分～
場所…保健センター2階総合健診室（すこやかセンター内）
テーマ…「糖尿病を予防・コントロールするために」
講師…橘香穂里さん（成田赤十字病院糖尿病・内分泌代謝内科医師）
費用…無料　**定員**…60人
申込み…電話予約
問・**申込先**　健康推進課予防班

生活習慣病予防セミナー

毎年結果は「ちょっと高め」だけど、どこも痛くないし、仕事もできるし…
そのままにしているあなた！異常値ではなくても生活習慣病予備群です。早めに生活改善に取り組み、からだの中から元気になりましょう。

日程・内容…

①	9月28日（水）	栄養講座
②	10月6日（木）	講座「肝臓と脂質異常症」
③	10月12日（水）	調理実習
④	10月28日（金）	講座「糖尿病と高血圧、歯周病」
⑤	11月2日（水）	調理実習
⑥	11月8日（火）	運動講習①
⑦	11月16日（水）	運動講習②
⑧	12月2日（金）	エアロバイク体験、セミナーのまとめ

時間…9時30分～正午　※③、⑤は午後1時まで
場所…保健センター（すこやかセンター内）
対象…健康診断の結果、HbA1c、脂質、肝機能などの数値が高かった人で、原則として①～⑧のコース全てに参加できる人
※病態別コースもありますので、問い合わせてください。
費用…③、⑤の調理実習時に500円集金します。
※申込者多数の場合、初めて参加する人を優先します。
定員…20人　**申込み**…9月9日（金）までに電話
問・**申込先**　健康推進課予防班

食物アレルギー教室

日時…9月21日（水）午前10時～正午
受付　午前9時30分～
場所…成田市保健福祉館＜成田市赤坂＞
対象…食物アレルギーの子ども（18歳未満）の保護者
内容…「食物アレルギーを知ろう～診断や治療、食事のコツについて～」をテーマとする講演、体験発表
講師…小田優子さん（小田内科医院小児科医師／日本アレルギー学会アレルギー専門医）　**費用**…無料
定員…約40人　**申込み**…9月15日（木）までに電話
問・**申込先**　印旛健康福祉センター
☎043（483）1134

オストメイト社会適応訓練講習会

日時…9月10日（土）午後1時～4時
受付　午後0時30分
場所…成東文化会館のぎくプラザ＜山武市殿台＞
内容…講演、補装具展示相談
テーマ…「あらためて知る生活」（ストーマケア、オストメイトの生活上の注意）
費用…無料　**定員**…100人　**申込み**…電話予約
問・**申込先**　㈳日本オストミー協会千葉県支部
☎043（309）7751
FAX043（309）7572
（月、火、金曜日の午前10時～午後4時）

消費生活相談コラム145

はい、こちら消費生活センターです！

●「不審な請求　プリペイドカードの番号は教えないで」の巻

◆事例◆
スマートフォンを操作していたら誤って広告をクリックしてしまい、画面に「登録」と表示された。不安になり、業者に電話すると「20万円払わなければ、学校に連絡する」と脅かされた。お金がないことを伝えたところ、5万円に減額されたので、指示通りにコンビニエンスストアでサーバ型のプリペイドカードを購入し、そのカード番号と学生証の写真を撮ってメールで送ってしまった。

◆アドバイス◆
○業者に連絡することで個人情報が知られ、さらに請求を受ける可能性もあります。連絡をしてはいけません。
○プリペイドカードの番号を教えることはプリペイドカード自体を譲ったことになります。プリペイドカードは匿名性が高いため、支払った金額を取り戻すことは難しくなります。プリペイドカードの番号は他人に決して教えないようにしましょう。

消費生活センターでは、商品・サービスや契約など消費生活全般に関する苦情や問い合わせに専門の相談員が応じます。相談は無料で秘密は厳守されます。

■**日時**　月～金曜日（祝日、年末年始を除く）
午前9時30分～正午／午後1時～4時
■**場所**　市役所分庁舎2階
問・**相談先**　消費生活センター　☎（93）5348

とみさとプラザ

▶磨くのは思ったよりも大変！

▲マイすいかを収穫するオーナーの皆さん

PR

富里スイカオーナー制度　オーナーの皆さんが収穫体験

7月2日、「富里スイカ」のPRを目的に実施している富里スイカオーナー制度の収穫体験を行いました。
当日は絶好の収穫日和。オーナーが5月に選んだ苗が成長して実ったすいかは4～5Lサイズに。皆さん大きなすいかに驚きながらも収穫を楽しんでいました。
収穫した後は、すいか磨きと箱づくり、箱詰めまで体験し、皆さん大満足ですいかを持ち帰りました。

Toshokan Net としょかんねっと －増刊号－

問・申込先　市立図書館
☎（90）4646（よむよむ）
（午前9時30分～午後5時15分）

知っていると便利！ インターネットサービスの貸出延長

市立図書館ホームページから、現在借りている図書の貸出延長を行うことができます。貸出延長の手続きは、借りている図書1冊に対して、1回行うことができます。
利用には、図書館の利用券カード番号とパスワードが必要です。パスワードは、図書館ホームページから登録できます。

■**対象**　利用券カードをお持ちの市内在住、在勤、在学の人
※貸出期限の過ぎた資料や予約の入っている資料、他館から借り受けた資料、視聴覚資料は延長できません。