

認知症の方の家族のつどい「いほく」

でも大事です。正しい知識を身につけ、私たちにできることを考えてみませんか？

日時 12月4日(火)～6日(木) 4日、5日：午前10時15分～午後0時30分、6日(木)午前9時30分～正午

場所 4日、5日あびこ市民プラザ会議室1、6日保健センター3階大会議室

内容 ◎講演：「『こころの病』とは」、「気持ちの楽にする」「こころの持ち方とは」認知行動療法 ◎家族の立場から：地域のの人に知ってほしいこと、お願いしたいことほか

対象 心の病を持つ方との関わりや支援に関心がある

費用 無料

主催 高齢者支援課 ☎71851112

こころの健康講座

心の病を持つ方にとって、周りの人の理解や支えはと

楽々やせよう！体験レッスン

家でも続けられる！体験型健康宣言教室

マシントレーニングと日常生活でできるストレッチ

中壮年期の働き盛り世代の方を対象とした、1日体験教室です。生活習慣病予防のために、日常生活のなかで取り組めることを探してみませんか。

日時 12月3日(月)午後1時30分～3時30分(受付1時15分)

場所 我孫子市民体育館

内容 我孫子市民体育館にあるトレーニングマシンで、体をリラックスさせた状態の筋肉に適切な負荷を与え、筋肉の伸び縮みを促すことで、しなやかに弾力性に富んだ筋肉と関節の可動域の拡大が得られます。また、体の負担が少ないため、筋肉痛・疲労、けがの予防にもつながります。プロスポーツ選手やオリンピック選手も実践している注目の運動です。



費用 無料

主催 高齢者支援課 ☎71851112

がん予防のための健康料理教室

市内在住・在勤で、全日程受講できる方、先着30人

費用 無料

日時 12月6日(木)午前11時30分～午後2時30分

場所 さわかちば県民プラザ調理室(柏市柏の葉)

内容 講演会「がん予防と食生活について」、調理実習、会食

定員 先着36人(定員になり次第締め切り)

参加費 500円(材料費として)

持ち物 エプロン、三角巾

申込方法 電話で12月3日(月)正午まで。

主催 国立がん研究センター

第2回「がん患者・家族サポートプログラム」

市内在住・在勤で、全日程受講できる方、先着30人

費用 無料

日時 12月6日(木)午後2時～3時(受付1時50分)

場所 がん患者・家族総合支援センター(柏市若柴)

内容 流山市音楽家協会によるミニコンサート、参加者同士の歓談

対象者 がん患者さんご本人、およびそのご家族

定員 先着30人

参加費 無料

申込方法 電話で12月3日(月)午後5時まで。

主催 がん患者・家族総合支援センター ☎713710800

18日まで全国糖尿病週間！ 特定健康診査を受けましょう！

糖尿病などの生活習慣病の大きな原因となるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を早期に発見することで、生活習慣の改善や病気の予防・早期治療を目指します。ご自身の健康管理のために、ぜひ健康診査を受けましょう！

対象者 40歳～74歳の方

健診内容 問診・診察・身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査(中性脂肪、HDL・LDLコレステロール、肝機能、血糖)

※各医療保険組合で項目が追加されることがあります。受診を希望する方は、加入している医療保険組合へお問い合わせください。

お問い合わせください。

こころの家族教室

合支援センター ☎713710800 (月)金曜日 午前10時～午後5時

日時 12月17日(月)午後2時～4時

場所 松戸健康福祉センター(松戸市小根本7)

内容 喪失感などからくる「うつ」の症状に対する精神科治療、回復の体験談など。

講師：精神科医師ほか

定員 先着30人

費用 無料

日時 12月8日(土)午後1時30分～5時

場所 市役所分館大会議室

内容 我孫子市の農政の現状、農地の取得・賃借、青年就農給付金(経営開始型)、新規就農者の体験発表、日秀新田市民農園の新規就農者用研修区画について

対象 新規就農希望者

定員 先着20人

参加費 無料

締切日 12月7日(金)

申込方法 電話かファクスで。

農政課・内線513、FAX 718515869

新規就農ガイダンス

第22回 手賀沼ふれあい清掃

「一人ひとりの力でもっときれいな手賀沼に」をテーマに、「第22回手賀沼ふれあい清掃」を行います。手賀沼のさらなる水質浄化と沼の豊かな自然環境を守るため、みなさんも清掃に参加してみませんか。



日時 12月2日(日) 午前9時～11時(受付午前8時45分～〈雨天延期の場合12月9日(日)〉)

集合場所 手賀沼公園多目的広場

清掃場所 手賀沼公園および周辺道路、遊歩道

服装・持参する物 清掃作業ができる服装、タオル、軍手など

参加方法 直接集合場所にお集まりください。

※ただし、団体で参加される場合は、11月22日(木)までにご連絡ください。

※当日、清掃実施の有無は午前7時30分～テレドーム ☎0180-99-1173で確認できます。 ☎ 手賀沼課・内線467

12月 松戸健康福祉センター 各種無料相談

相談名(原則予約制)	日時	予約・問	
不妊相談	電話(予約不要)	21日(金) 9時～14時30分	
	来所(予)	11日(火) 13時30分～15時	
思春期相談(予)	25日(火) 13時30分～15時30分	047-361-2138	
精神保健福祉相談(予)	4日(火) 14時～16時		
酒害相談(予)	20日(木) 14時～16時30分	047-361-2139	
エイズ検査	即日検査(予)		4日・18日(火) 13時30分～14時30分
	夜間検査(予)		18日(火) 17時30分～19時
DV相談	電話(予約不要)	月～金曜日 9時～17時	
	来所(予)	月～金曜日 9時～17時	

松戸保健所我孫子連絡所(保健センター3階) ☎7187-1805 (予)は予約制です
食品専門職員出張日(予)12日(水)・26日(水) 環境専門職員出張日(予)18日(火) 時間はいずれも9時～17時

●休日・夜間に病気になったら：○消防署(☎7184-0119)に電話をしてください。休日・夜間救急病院、小児救急病院をご案内します。案内された病院に行く場合は、症状やけがの状態を病院に直接電話してから受診してください。※緊急の場合は迷わず「☎119」へ電話をしてください。※休日や深夜などの診察料は、割高になります。休日は日曜、祝日、年末年始