

高齢者の地域交流・参加の場

市民の方が自主的に運営している高齢者同士の交流の場です。活動日など詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市HP



- ◎きらめきデイサービス 社会参加、寝たきり予防などを目的に活動しています。
- ☑ 健康体操、バス旅行、季節の行事など
- 費 無料～500円程度(1回あたり)※団体により異なります。

団体名	場所	団体名	場所
きらめき根戸	根戸近隣センター	一粒の麦	都部83の1
よりみちサロン「風」	久寺家近隣センター・みんなの広場「風」	湖北台ふれあいサロン	湖北台市民センター・湖北台近隣センター
つくし野みなみサロン	我孫子北近隣センターつくし野館	おしゃべりサロン「輪」	湖北台8の10の8
天王台ふれあいサロン	近隣センターこもれび	湖北地区ふれあいサロン	湖北地区公民館
ふれあいサロンACOPA	本町1の1の11青木ビル1階	新木ふれあいサロン	新木近隣センター
並木小ふれあいサロン	我孫子北近隣センター並木本館	ふらりえ新木野	新木野3の5の3
手賀沼ふれあいサロン	アビスタ	さつきの会	近隣センターふさの風
ひなぎくの会	泉集会所	シニアサロン「かえで」	布佐南近隣センター

◎シニアクラブ 社会活動、心身の健康保持を目的に活動しています。

☑ 清掃・スポーツ活動、研修旅行など

年会費 1,000円～3,600円程度※団体により異なります。

団体名	活動地域	団体名	活動地域
花水木サークル	市内全域	青山台フェニックスクラブ	青山台
SG笹山		天王台相和会	天王台自治会内
湖北台はくとう会		東栄会	東我孫子近隣
台田シニアクラブ	台田町会近隣	中峠台友愛クラブ	中峠台
船戸朝風クラブ	船戸、白山	芝原長寿会	中峠上
あじさいクラブ		中峠下永寿会	中峠
つくし野すぎな会	つくし野	みどり台鶴亀クラブ	
都シニアクラブ	つくし野7丁目	湖北台一二三會	湖北台1～3丁目
GRけやきクラブ	我孫子2丁目	上あらき台なのはな会	古戸
シティアシニアクラブ	我孫子2丁目4・5番地	つつじ会	新木野
松園つくし会	我孫子3丁目近隣	あすなる会	あらき野自治会内
根戸みどり会	我孫子北部	みやこ会	布佐2丁目
喜楽長寿会	並木6～9丁目、柴崎台	布佐東ことぶき会	布佐1丁目、大和町など
若松長寿会		若松	三丁目朝日会
高野山シニアクラブ	高野山	布佐平和台悠悠クラブ	布佐平和台

☎ 高齢者支援課・内線412

3分で高める健康効果 ラジオ体操

日 10月26日(土)13時30分～15時

所 中央学院大学

内 ラジオ体操第1・2とみんなの体操を学ぶ

師 鈴木大輔さん(NHKテレビ・ラジオ体操指導者)、原川愛さん(元NHKテレビ体操アシスタント)

定 150人(抽選)

費 無料

申込 10月1日(火)(必着)までに、ちば電子申請サービスまたははがきに講座名、郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記。〒270-1147若松26の4我孫子地区公民館 ☎04-7182-0511



▲鈴木大輔さん



ちば電子申請サービス▶

新型コロナウイルス・インフルエンザ予防接種

	①高齢者 新型コロナウイルス	②高齢者 インフルエンザ	③小児 インフルエンザ
接種期間	10月1日(火)～令和7年3月31日(月)	10月1日(火)～令和7年1月31日(金)	
自己負担額	2,300円	1,500円	医療機関により異なる(助成額1回1,500円)
助成回数	1人1回		不活化ワクチンは1人2回、経鼻弱毒生ワクチンは1人1回
対象	接種日時時点で市に住民登録があり、次のいずれかに該当する方…○65歳以上(②のみ昭和34年12月31日までに生まれた方) ○60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の障害により日常生活が極度に制限されるまたはヒト免疫不全ウイルスによる重度の免疫機能障害を有する		接種日時時点で市に住民登録があり、生後6カ月～小学6年生の方
市HP			

※生活保護受給世帯の方などは①②自己負担免除③助成額1回上限4,000円になります。

接種方法 医療機関へ連絡の上、接種してください。

※契約医療機関(市ホームページ参照)以外で接種する方は、接種前に健康づくり支援課へご連絡ください。

☑ 健康保険証、③のみ予診票(市ホームページからダウンロード可)、生活保護受給世帯の方などのみ休日・夜間等医療受給証

☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1634

年に一度健診を受けましょう

生活習慣病を予防しましょう!

高血圧・高血糖・脂質代謝異常があると動脈硬化が進行しやすく、脳卒中や心筋梗塞の発症リスクが高まります。BMIや腹囲が基準値内でも、血圧・血糖・脂質が基準値を超えている方はご注意ください。

毎年健診を受け、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動、主食・主菜・副菜のバランスが取れた食事などを心掛けましょう。

☎ 国保年金課・内線646

認知症の予防と共生

健康いきいき講演会

「認知症になっても安心して暮らせるまち・あびこ」を実現するために必要な予防方法や知識を分かりやすく説明します。

日 10月29日(火)13時30分～15時30分

所 市民プラザ

師 宇良千秋さん(東京都健康長寿医療センター研究所博士)

定 先着100人 費 無料

申込 9月17日(火)～10月28日(月)に申込フォームまたは高齢者支援課・内線508



申込フォーム▶



献血・骨髄ドナー登録にご協力を

日本赤十字社の献血ウェブ会員サービス「ラブラッド」で献血の予約が可能です。

日 9月30日(月)①10時～11時45分②13時～16時

※ドナー登録は①11時15分②15時30分まで

所 市役所本庁舎ロビー

対 男性45kg以上・女性40kg以上で16歳～69歳の方 ※65歳以上の方は60歳～64歳の時に献血経験がある方

☎ 社会福祉課・内線377



▲ラブラッド



●休日(日祝休)・年末年始・夜間に急病になったら：消防署(☎04-7184-0119)に電話してください。休日・夜間救急病院、小児救急病院を案内します。案内された病院に行く場合は、症状を病院に電話してから受診してください。※休日・夜間などの診察料は割高になります。