

高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス予防接種

高齢者のインフルエンザ・新型コロナウイルス予防接種を開始しました。詳しくは広報あびこ9月16日号・市ホームページをご覧ください。

健康づくり支援課 ☎04-7185-1634



▲市HP

日曜日に乳がん検査を受けられます

ジャパン・マンモグラフィー・サンデー

マンモグラフィー検査は女性技師、超音波検査は乳腺外科専門医が行います。詳しくは市ホームページをご覧ください。

市HP▶



日時	内容	定員(先着)	費用
10月20日(日)9時~12時、13時~17時	①マンモグラフィー検査(2方向) ②超音波検査	28人 21人	5,500円 3,850円

※①②同時検査可(8,470円)

※①は市の乳がん検診として、市が設定する自己負担額で受診可

所申 10月19日(土)までに我孫子聖仁会病院 ☎04-7181-2265 (月)~(出)14時~17時

10月1日付けで2人を委嘱

ご存じですか？人権擁護委員

人権擁護委員は、市民の中から市長が推薦し、法務大臣が委嘱する民間のボランティアです。人権尊重のための啓発活動や人権相談などを行っています。

◎市の人権擁護委員

石井美文さん(再任)、市橋望さん(再任)、菅藤行雄さん、湯下廣一さん、中込登喜子さん、宇田川宏香さん、山宮文昭さん、荻野裕也さん

◎無料人権相談

秘密は厳守します。虐待や差別など、人権に関する問題でお困りの方は気軽にご相談ください。

日 11月5日(火)10時~15時 所 市役所西別館2階相談室

申 社会福祉課・内線657

10月 健康教室															
◎心の健康に関する教室	◎遊具うんどう教室														
<table border="1"> <thead> <tr> <th>教室名</th> <th>日時</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>アルコール教室</td> <td>4日(金) 14時30分~16時</td> </tr> <tr> <td>心の健康クラブ</td> <td>21日(月) 14時~16時</td> </tr> </tbody> </table>	教室名	日時	アルコール教室	4日(金) 14時30分~16時	心の健康クラブ	21日(月) 14時~16時	<table border="1"> <thead> <tr> <th>日にち</th> <th>場所</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>9日(水)</td> <td>布佐南公園</td> </tr> <tr> <td>15日(火)</td> <td>湖北台中央公園</td> </tr> <tr> <td>18日(金)</td> <td>天王台西公園</td> </tr> </tbody> </table>	日にち	場所	9日(水)	布佐南公園	15日(火)	湖北台中央公園	18日(金)	天王台西公園
教室名	日時														
アルコール教室	4日(金) 14時30分~16時														
心の健康クラブ	21日(月) 14時~16時														
日にち	場所														
9日(水)	布佐南公園														
15日(火)	湖北台中央公園														
18日(金)	天王台西公園														
所 保健センター 問 障害者支援課・内線475	時間 10時~11時※雨天中止 問 高齢者支援課・内線413														

ずっと自宅で暮らすために

在宅医療と介護の連携について考える

日 10月19日(出)13時30分~15時40分(開場13時) 所 けやきプラザ
 内容 ①講演「これからの在宅医療・福祉連携のあり方」 ②講演「高齢者を支える地域の連携」※①②ともに要約筆記あり
 講師 ①今川篤子さん(あびこ診療所所長) ②星良子さん(湖北・湖北台地区高齢者なんでも相談室室長)
 定 先着250人(申込不要) 費 無料
 問 高齢社会への対応を語る会・佐竹 ☎04-7139-6219

睡眠セミナー「眠れない夜の過ごし方」

詳しくは市ホームページをご覧ください。
 日 11月12日(火)10時15分~12時
 所 我孫子南近隣センター※Zoom参加可
 講師 山本隆一郎さん(江戸川大学教授)
 対象 市内在住の方
 定 先着100人 費 無料
 持 室内履き、筆記用具、健康手帳(お持ちの方)
 申 10月1日(火)9時~31日(木)17時にLINE申請または健康づくり支援課 ☎04-7185-1126



▲市HP



▲LINE申請

健康メモ No.470

甲状腺を知っていますか？

甲状腺は、首の前方に触れる喉仏のすぐ下の、首の付け根にある臓器です。実は、甲状腺の甲の字は、亀の甲羅から、戦国時代に鎧や兜の意味にまで派生しています。横文字で「Thyroid」と書きますが、ギリシャ語の「thyros(盾)」と「edios(形)」に由来しています。江戸時代の蘭学者は、語源までたどって命名したのだろうと驚かされます。チョウが羽を広げたように気管を取り巻いています。甲状腺は生きていく上で重要な機能をつかさどっており、血液の流れに乗って全身(脳、心臓、肝臓、腎臓、筋肉など)に甲状腺ホルモンを届けます。体温などの新陳代謝を

盛んにして調整しますが、時々ホルモン調整が狂うことがあります。バセドウ病は甲状腺機能亢進症で、動悸、手の震え、多汗、体重減少、眼球突出などを起こします。一方、甲状腺機能低下症は、寒がり、活動力の低下、物覚えなどの悪化が起こり、学童は学校の成績が低下します。これらの症状はゆっくり起こり、家族では分からないことがあります。家族をはじめ、周囲の人が変だと思ったときは、早めに医療機関を受診しましょう。

名戸ヶ谷あびこ病院 太枝 徹
 問 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

10月 市民相談・県民相談

相談種別	来所電話	日時	場所
弁護士法律相談	10日(木)・15日(火)・17日(木)・22日(火)・24日(木)9時30分~15時30分	市民相談室(本庁舎2階)	秘書広報課 ☎04-7185-1714
行政相談	23日(水)10時~12時	市民相談室(本庁舎2階)	21日(月)まで 秘書広報課 ☎04-7185-1714
行政書士相談	16日(水)13時~16時	市民相談室(本庁舎2階)	11日(金)10時~15時 我孫子地区行政書士相談事務局・永木 ☎080-1020-5732
司法書士法律相談	8日(火)10時~15時	2日(水)~7日(月)13時~16時	千葉司法書士会柏支部 ☎080-5901-3236
年金・労働・成年後見相談	9日(水)13時~17時	市民相談室(本庁舎2階)	2日(水)~8日(火)12時 千葉社会保険労務士会東葛支部 ☎04-7136-2560 (9時~12時、13時~15時)
税務相談	18日(金)10時~15時	収税課内相談室(本庁舎1階) 先着6組	15日(火)~ 収税課 ☎04-7185-1349
不動産相談	11日(金)10時~15時	市民相談室(本庁舎2階) 先着8組	9日(水)まで 建築住宅課・内線601

相談種別	日時	場所
住宅相談	11日(金)10時~15時	B会議室 先着4組 4日(金)まで 建築住宅課・内線601
消費生活相談	(月)~(金)、第2・4(土)10時~17時30分※祝を除く	消費生活センター(アビイクオーレ2階) ☎04-7185-0999
人権相談	12日(土)11時~12時	湖北地区公民館 社会福祉課・内線657
生活相談	(月)~(金)8時30分~17時15分	みんなの人権110番 ☎0570-003-110
健康相談	(月)~(金)8時30分~17時※祝を除く	保健センター 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126
心の相談	16日(水)13時30分~	相談室(西別館2階) 15日(火)まで 障害者支援課・内線475
子ども総合相談	(月)~(金)8時30分~17時※祝を除く	子ども相談課(西別館1階) ☎04-7185-1821
ひとり親相談	(月)~(金)8時30分~17時※祝を除く	子ども支援課(西別館2階)・内線849
DV相談(男性可)	(月)~(金)8時30分~17時※祝を除く	社会福祉課内配偶者暴力相談支援センター(西別館2階) ☎04-7185-1113

相談種別	日時	場所
結婚相談	1日(火)・9日(水)・15日(火)・23日(水)10時~16時	我孫子市社会福祉協議会 13日(日)・19日(土)・27日(日)10時~15時
地域職業相談	(月)~(金)10時~17時30分※祝を除く	地域職業相談室(アビイクオーレ2階) ☎04-7165-2786
介護と介護にかかわるこころの相談	(火)~(日)10時~16時	ふれあいプラザ(けやきプラザ1階) ☎04-7165-2886 ※ホームページから申込可
住まいの相談	(水)10時~12時(要申込)、(金)10時~16時(随時)	ふれあいプラザ(けやきプラザ6階) ☎04-7165-2886
福祉用具相談	(火)~(日)10時~16時	ふれあいプラザ(けやきプラザ1階) ☎04-7165-2886
児童相談	来所 (月)~(金)9時~17時※祝を除く	柏児童相談所 ☎04-7131-7175
	電話 (月)~(金)9時~17時※祝を除く	柏児童相談所 ☎04-7134-4152
交通事故相談	来所 (月)~(金)9時~12時、13時~16時30分※祝を除く	交通事故相談所 ☎047-368-8000

●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。