

### 6 口腔がん検診 中止

10月に実施予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止します。

歯や口腔内で心配な症状がある場合は、迷わず歯科医院を受診してください。症状がなくても1年に1回は受診し、歯と口腔の健康を維持しましょう。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

### 認知症の理解をすすめる 9月は「世界アルツハイマー月間」

高齢化により認知症の方が増加しています。市の要介護認定者のうち、日常生活自立度Ⅱ以上の認知症高齢者は、約半数となっています。認知症は、早期の相談・医療機関の受診で進行を遅らせることができます。「認知症かも」と思ったら気軽にご相談ください。

◎身近にこのような方がいたらご相談ください ・昼食を食べたことや約束したこと自体を忘れてしまう ・曜日や日付を何度確認しても忘れてしまう ・買い物に行ったばかりなのに、また買い物に行くと言う

◎質問・相談窓口 高齢者なんでも相談室では、認知症地域支援推進員などの専門職員を配置し、さまざまな質問・相談を受けています。

電話番号 我孫子北地区 ☎7179-7360、我孫子南地区 ☎7199-8311、天王台地区 ☎7182-4100、湖北・湖北台地区 ☎7187-6777、布佐・新木地区 ☎7189-0294

◎認知症ケアパス「認知症になっても安心して暮らせるまち・あびこ」認知症について相談できる市内医療機関や、予防・介護に役立つ情報を掲載したリーフレットです。各行政サービスセンター、各近隣センター、各高齢者なんでも相談室などで配布しているほか、市ホームページ(QRコード参照)でも公開しています。

☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112



### 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～ 9月は「健康増進普及月間」

#### 特定健診

日本人の死因の半数以上を占める生活習慣病の予防のため、特定健診を受けましょう。健診の結果、必要に応じて特定保健指導を実施します。

内容 問診、身体計測、血圧測定、血液検査(血糖、脂質、肝機能など)、尿検査※各医療保険組合により項目が追加される場合あり

対象 40歳～74歳

申・閏 加入中の医療保険組合

◎市の国民健康保険に加入中の方 受診券(クリーム色)と被保険者証を持参の上、市内契約医療機関で受診してください。受診券を紛失した方や4月2日以降に市の国民健康保険に加入した方は、直接医療機関へお申し込みください。令和5年3月31日時点で5の倍数の年齢の方は、頸動脈超音波検査を追加できます(実施医療機関のみ)。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

### ご協力をお願いします 令和4年8月3日からの大雨災害義援金

8月の大雨の影響で、各地で河川の氾濫や土砂崩れによる家屋の床上・床下浸水などの被害が発生し、複数県の市町村に災害救助法が適用されました。

我孫子市社会福祉協議会では、被災者支援のため、義援金を受け付けています。詳しくは社会福祉協議会ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

義援金配分対象地域 青森県、山形県、新潟県、石川県、福井県

受付期間 12月21日(火)まで

受付場所 我孫子市社会福祉協議会、各地区社会福祉協議会(我孫子北、我孫子南、天王台、湖北、湖北台、布佐)、西部福祉センター、ボランティア市民活動相談窓口で・と・り・あ、福祉ショップ&軽喫茶ぽぽら

※各郵便局から各共同募金会への送金も可能です(手数料無料)。

☎ 我孫子市社会福祉協議会 ☎7184-1539



### 情報ひろば



市や官公庁主催・共催・後援、補助団体の記事を掲載しています。

各項目は、次のように省略しています。

日…日時、所…場所、内…内容、師…講師、演…出演、対…対象、定…定員、報…報酬・報償、選…選考方法、費…費用、券…入場券販売所、持…持ち物、申…申し込み(記載のないものは申込不要)、問…問い合わせ

### イベント

#### こほく・あさき健康まつり 転倒事故を防ごう「転ばぬ先の杖」

☎9月3日(土)13時～16時(受付15時30分まで) 所湖北地区公民館 内健康チェック(結果説明、アドバイス、健康相談あり)、足裏ストレッチ体操(当日整理券配布)など 費無料 閏湖北地区社会福祉協議会 ☎7187-2551

#### 市民活動ステーション主催事業

◎あなたの始めたいを聴く場「Seeds place」 ☎9月5日(月)・14日(火)10時～12時(1人50分) 内何かを始めたい方の相談の場 対子育て中の方 定各日先着2人 申開催日前日まで

◎パソコンの困り事何でも相談会 ☎9月8日(木)9時～16時(1人60分) 師グループハマダ・ヤマダ 対障害者・外国人(英語対応)・初めて参加する80歳以上の方 定先着6人

◎医療のおはなし処「ゆーずかふえ」 ☎9月21日(水)10時～、11時～、13時～(1人50分) 師コミュニティーナースU's 対がん経験者・家族 定先着3組 申9月20日(火)まで

〈共通〉費無料 所・申・閏市民活動ステーション ☎7165-4370

#### 第44回我孫子市書道連盟展

◎作品展示 ☎9月17日(土)～21日(水)10時～17時(最終日16時まで)

◎子どもの書作体験 ☎9月17日(土)～19日(月)10時30分～12時、13時30分～15時※作品はホールに展示 共通 所市民プラザ 費無料 閏河野 ☎7182-9065

#### 我孫子茶道連盟 茶会

☎9月18日(日)10時～15時(受付14時30分まで) 所アビスタ 席主藤城宗華さん(表千家)、村上宗展さん(裏千家) 費2席2,000円 閏村上 ☎7182-6037

#### ハーモニカ・メイツあびこ 20周年記念コンサート

☎9月18日(日)13時30分～ 所湖北地区公民館 内「ふるさと」「すばる」「川の流れるように」など20曲 費無料 閏高田 ☎7188-0431

#### 第52回卓球市民大会

☎11月3日(祝)受付9時～ 所市民体育館 内①中学生以下の部…男女別単(シングルス)・複(ダブルス)②男子の部…高校生・一般・40歳以上・60歳以上の単(若い年代の種目に参加可)、複(年齢制限なし)③女子の部…高校生・一般単(年齢制限なし、団体戦出場可)、団体(4人の3複、合計年齢が制限なし・260歳以上の部)④ラージボールの部…複(団体戦)※年齢は令和4年4月1日時点 対市内在住・在学・在勤の方 費単・複1人300円(高校生以下200円)、団体1,200円、ラー

ジボール1人300円 申・閏10月7日(金)(必着)までに、はがきに大会名、種目、団体名、住所、氏名、生年月日、電話番号を明記。〒270-1176柴崎台1の13の20佐藤隆洋 ☎090-2532-2835

#### 湖北地区公民館(コホミン)創立30周年 劇団コホミンによる「月の王国」上演会

☎11月6日(日)14時～ 内月の探索に訪れた女子大生たちが、太古から月に住む神に出会い、さまざまな出来事に遭遇するSFファンタジー 演川村学園女子大学学生、学び舎コホミン受講者ほか 定先着250人 費1,000円(高校生以下無料) 申コホミンホームページ 所・閏湖北地区公民館 ☎7188-4433

### 講演・講座・教室

#### 千葉県男女共同参画地域推進員事業 講演会

☎9月17日(土)10時～12時 所白井市役所※Zoom参加可 内これからの家族の話をしよう～「男は仕事」「女は家庭」はいつ・どこから・なぜきたのか～ 師皆川満寿美さん(中央学院大学准教授) 定会場10人、Zoom30人 費無料 申9月13日(火)までに県ホームページ(「千葉県男女共同参画センター」で検索) 閏千葉県男女共同参画センター ☎043-420-8411

#### バランスボール体操教室

☎9月14日(水)13時～14時 所湖北地区公民館 師高橋真弓さん(ベジガールズ) 定先着20人 費無料 閏湖北地区社会福祉協議会 ☎7187-2551

#### こもれびまち協・天王台地区社協 シニアいきいき講座(健康体操編)

☎9月25日(日)13時30分～14時30分 所近隣センターこもれび 内ミュージックフープ健康体操&ヘルスリズム 師山口江美さん(NPO法人鼓響理事) 定先着40人 費無料 申・閏9月22日(金)までに天王台地区社会福祉協議会 ☎7183-9009

#### 危険物取扱者試験・受験者講習会

◎試験 ☎11月23日(祝) 所千葉経済大学 費甲種6,600円、乙種4,600円、丙種3,700円 申・閏9月13日(火)～10月3日(月)に電子申請または9月16日(金)～10月6日(木)に願書(各消防署・分署で配布)を郵送・持参。〒260-0843千葉市中央区末広2の14の1消防試験研究センター千葉県支部 ☎043-268-0381

◎講習会(希望者のみ) ☎10月13日(木) 所松戸市民会館 内乙種第4類・危険物法令関係 定先着50人 費3,700円(別途テキスト代) 申・閏9月26日(月)～30日(金)に消防本部予防課(我孫子市防災協会) ☎7181-7702