

# 認知症の人の家族のつどい「あびこ」

日 6月14日(水)13時30分～14時30分  
 所 けやきプラザ  
 内 介護方法や日頃の悩みなどの情報交換  
 対 認知症の方を介護している家族・介護経験者  
 費 無料  
 申・問 6月13日(火)までに高齢者支援課 ☎04-7185-1112

**6月 健康教室** 問い合わせ先をご確認ください。

◎心の健康に関する教室  
 場所 保健センター3階  
 問 障害者支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	9日(金) 14時30分～16時
心の健康クラブ	19日(月) 14時～16時

◎遊具うんどう教室  
 ※雨天中止  
 問 高齢者支援課 ☎04-7185-1112

日時	場所
14日(水) 10時～11時	布佐南公園
16日(金) 9時30分～10時30分	天王台西公園
20日(火) 10時30分	湖北台中央公園

**健康メモ** No.455

## 口腔がん

口腔がんは、口の中の組織・臓器に発生するがんです。主な原因は、たばこ・アルコールの過剰摂取、口内炎、口内感染症、ウイルス感染などといわれています。初期症状は、口内にできる白い斑点や傷、歯茎の腫れ、口の中の痛み、飲み込みにくさなどがあります。進行すると、顔の腫れ、喉の痛み、しびれ、出血などの症状が現れます。

早期発見が重要なため、定期的に口腔がん検診を受診してください。予防には、たばこ・アルコールの摂取を控える、健康的な食事を心掛ける、適度な運動を行うことなどが効果的です。かかりつけの歯科医院で定期的に口腔内環境を整えることも非常に効果的です。

問 (一社)我孫子市歯科医師会 ☎04-7165-5006

# 6月 ギャラリー&県民講座

- 市民プラザ**
- ◆第32回墨雅会展 日23日(金)～27日(火)10時～18時(初日13時～、最終日15時まで) 問篠田 ☎04-7182-2842
  - ◆第21回現代アート遊展 日30日(金)～7月5日(水)10時～18時(初日14時～、最終日16時まで) 問清水 ☎080-2146-4736
- アビスタ1階中央通路**  
 開館時間：9時～18時 休館日：26日(月)
- ◆水彩会 絵画作品展 日9日(金)まで(最終日16時まで) 問長谷部 ☎080-5377-1946
  - ◆児玉壽一展 日10日(土)～23日(金)(初日13時～、最終日16時まで) 問児玉 ☎04-7182-1623
  - ◆公募補助金採択団体活動紹介 日28日(水)～7月11日(火)(初日13時～、最終日13時まで) 問市民協働推進課・内線490
- アビシルベ**  
 開館時間：9時～18時 問 ☎04-7100-0014
- ◆第22回我孫子アートな散歩市 日11日(日)まで
  - ◆新作ゆかた展示会 日21日(水)～25日(日)(初日12時～)
  - ◆カヌー展示inアビシルベ 日28日(水)～7月9日(日)
- けやきプラザ**  
 休館日：月曜日(祝日の場合は翌平日)

- 第1・2ギャラリー**
- ◆第22回我孫子アートな散歩市 日4日(日)まで10時～18時(最終日17時まで) 問関谷 ☎090-4206-6242
  - ◆ふたり展 日6日(水)～11日(日)10時～18時(初日13時～、最終日16時まで) 問林 ☎04-7138-2030
  - ◆第9回写楽の会写真展 日13日(水)～18日(日)9時～17時(初日13時～、最終日15時まで) 問土井 ☎090-6179-8366
- 第2ギャラリー**
- ◆傘寿記念個展+1 日20日(水)～25日(日)10時～17時(初日13時～、最終日15時まで) 問石井 ☎04-7184-8159
- けやきプラザ県民講座・講習(申込制)**
- ◆相続の大きいなる誤解 日7日(水) 所7階研修室 師山崎享子さん(山崎不動産相談室) 定50人
  - ◆認知症予防のためのスマホ入門講座 日15日(土) 所7階介護実習室 師ソフトバンク専任講師 定20人
  - ◆高齢者がかかりやすい病気とその予防法 日21日(水) 所7階研修室 師大森千尋さん(看護師) 定50人
- 〈共通〉時間13時30分～15時30分 費無料 申・問ふれあいプラザ ☎04-7165-2886 ※月曜休館(祝日の場合は翌平日) ※専門職対象県民研修はホームページをご覧ください

# 情報ひろば

市や官公庁主催・共催・協力・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】  
 近セ…近隣センター 市セ…市民センター 入…入会費 月…月会費 年…年会費

- ★ イベント**
- 地域の茶の間**
- 日①6月2日(金)②9日(金)③16日(金)④23日(金)⑤30日(金)10時30分～12時 内①③お話をする会(申込不要)②認知症のことを話そう会(申込不要)④はがき絵体験教室(要申込)⑤マジックショー(申込不要) 対60歳以上の方※家族の参加可 定④先着10人 費無料 所・申・問けやきプラザ ☎04-7165-2886
- 竹を使った工作教室**
- ◎竹灯籠教室 日6月3日(土)・17日(土)、7月1日(土)・15日(土)9時30分～11時30分 対小学5年生以上の方 定各日先着8人 費500円
  - ◎竹遊び教室 日6月10日(土)・24日(土)、7月8日(土)・22日(土)9時30分～11時30分 内竹とんぼ・バランスとんぼ作り 対小学生以上の子供と保護者 定各日先着5組 費1組100円
- 〈共通〉所住み良いまちづくり研究所(久寺家751の5) 師軍手 申・問開催日前日までに米澤 ☎090-6503-2084
- 市民のチカラまつり企画部門**
- ◎地域づくり体験ワークショップ大会 日6月17日(土)9時30分～12時 内①SDGs de 地方創生ゲーム②グラフィックコーディング講座③超高齢社会体験ゲーム「コミュニティコーピング」師①影山貴大さん(J-doc company)②野際里枝さん(市民活動ステーション)③田中玲子さん、大野令子さん(コミュニティコーピング認定ファシリテーター) 定先着①48人②20人③12人
  - ◎講演会「小さく始めて、大きく感動ー誰でもできる地域参加のススメ」 日6月17日(土)14時～16時 師早瀬昇さん(大阪ボランティア協会) 定先着100人
- 〈共通〉所我孫子南近セ 費無料 申・問6月15日(木)までに市民活動ステーション ☎04-7165-4370
- 第20回湖北台福祉バザー**
- 日6月17日(土)11時～14時※雨天実施 所湖北台近セ 内バザー、模擬店など 問湖北台地区社会福祉協議会 ☎04-7188-1410
- けやきウインドアンサンブル 第21回定期演奏会**
- 日6月18日(日)14時～16時(開場13時30分) 所けやきプラザ 内「アルルの女第2組曲」ほか 師松田康治さん(指揮)、和久井瞬さん(指揮) 定先着500人(申込不要) 費無料 問川上 ☎070-5572-4780
- インボディー測定会**
- 日6月19日(月)～25日(日)9時～21時 費200円(申込不要) 所・問市民体育

- 館 ☎04-7187-1155
- ウェア販売会**  
 日6月22日(木)～25日(日)9時～21時(最終日18時まで) 所・問市民体育館 ☎04-7187-1155
- あびマルシェ「浴衣の販売」**  
 日6月24日(土)～25日(日)10時～16時 内浴衣販売、着付け教室の案内 所・問アビシルベ ☎04-7100-0014
- 婚活パーティー 「アニメ・漫画好き集まれ」**  
 日7月9日(日)14時～16時 対25歳～34歳の方 定男女各12人(初参加者・市内在住の方優先) 費2,000円 所・申・問6月27日(火)までに結婚相談所あびこい♡ハート ☎04-7184-8100
- だれでも気軽にクラシック クラリネットってどんな音?**  
 日7月1日(土)14時～15時 所けやきプラザ 内「パパパの二重唱」「チャールダーシュ」「子犬のワルツ」 師後藤みのりさん(ソプラノ)、鈴木結佳さん(クラリネット)、平野裕樹子さん(ピアノ) 定先着500人 日6月30日(金)までに軽喫茶ぼぼら、ブックマルシェ、PassMarket(電子チケット) 費1,500円(中学・高校生1,000円、3歳～12歳500円、1歳～2歳は保護者の膝の上であれば無料で入場可) 問後藤 ☎090-6482-1969

- 講演・講座・教室**
- 我孫子市ALOHA協会 親子フラ体験講座**
- 日7月8日(土)・15日(土)、8月19日(土)・26日(土)、9月9日(土)・23日(祝)、10月21日(土)・28日(土)13時～14時30分(全8回) 所アビスタ 対4歳～小学生以下の子供と保護者 定10組(抽選) 費1組2,000円(別途教材費300円程度) 申6月15日(木)までにホームページ <https://bit.ly/40khg5g> 問水上 ☎090-4021-7923
- 普通救命講習I (e-ラーニング適応)**
- 日6月18日(日)10時～11時 所消防本部大会議室 内心肺蘇生法、AED使用法、止血法、異物除去法※救命技能適正者に修了証を交付 対市内在住・在学(小学5年生以上)・在勤でe-ラーニングの受講証明書が確認できる方 定先着20人 費無料 申・問6月8日(木)9時～消防本部警防課 ☎04-7181-7701
- シニアいきいき講座**
- 日6月25日(日)13時30分～15時 所天王台北近セ 内ミュージックフープ健康体操とヘルスリズムス 師山口江美さん(NPO法人鼓響理事長) 定先着40人 費無料 対動きやすい服装、

●休日(日曜日、祝日、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。※JAとりで総合医療センターにおける23時～翌8時30分の小児救急は原則重症患者のみです。※緊急の場合は迷わず☎119へ電話してください。※休日・夜間などの診察料は割高になります。