

無料接種は3月まで

新型コロナウイルスワクチン接種

無料接種を希望する方は早めに予約してください。令和5年秋開始接種(令和5年9月20日から開始)を受けた方は接種できません。予約方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市HP

令和6年度からは、年に1回、秋～冬に有料で定期接種を行う予定です。65歳以上の方と60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の障害で日常生活が極度に制限されてい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方には、接種費用の一部を助成する見込みです。

☎ 健康づくり支援課新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎04-7185-1634

3月1日～8日は「女性の健康週間」

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすことを支援するために「女性の健康週間」を定め、女性の健康づくりを目的とした国民運動を行っています。家庭や地域などを通じ、さまざまな女性の健康問題を社会全体で支援することが重要です。詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。



▲厚生労働省HP

ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)

乳房の状態を日頃から確認しましょう。詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市HP

◎4つのポイント ○乳房の状態を知る ○乳房の変化に気をつける ○変化に気付いたらすぐ医師に相談する ○40歳以上の方は2年に1回乳がん検診を受ける(市では30歳以上の方は毎年1回受診可)

☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

3月は「自殺対策強化月間」

自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現に向けて相談を行っています。

◎電話・LINE相談 ○電話(24時間対応)…ほっとねっと ☎047-309-7677、よりそいホットライン ☎0120-279-338 ○LINE…生きづらびっとLINE公式アカウント(ID@[yorisoi-chat])



▲LINE公式アカウント

◎市の相談窓口 ○心の相談(月1回、要申込)…障害者支援課・内線475 ○生活相談…社会福祉課・内線394 ○健康相談…健康づくり支援課 ☎04-7185-1126 ○消費生活相談…消費生活センター ☎04-7185-0999

☎ 社会福祉課・内線432

ひきこもり家族相談会

☎ 3月24日(日)13時30分～16時30分 所 アビスタ
☎ ひきこもり状態の方や親の死後に不安を抱える方・家族
☎ 先着6組 費 無料
☎・☎ 3月23日(土)までに東葛市民後見人の会・敷下 ☎04-7184-6918

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

市民活動ステーション主催事業

①あなたの始めたいを聴く場「Seeds place」 ☎3月4日(月)10時～12時(1組50分) ☎活動を始めたい方の相談の場 ☎20歳～59歳の方 ☎先着2組 費無料 ☎3月3日(日)まで

②スマホの困り事何でも相談会 ☎3月14日(休)・28日(休)9時～16時(1人50分) 所 グループハマダ・ヤマダ ☎60歳以上の方 ☎先着6人 費無料

③あびこDE子育ていいね Peek-a-boo フリマ ☎3月17日(日)10時～15時 ☎手作り品の販売、子ども服・絵本のプレゼントなど(申込不要) 費一部有料 <共通> 所 ①②市民活動ステーション③あびこショッピングプラザ 申・☎市民活動ステーション ☎04-7165-4370

市民プラザ主催事業

◎ほんわかエンジョイヨガ ☎①3月毎週(火)19時20分～20時30分②3月13日(休)・23日(土)・27日(休)9時50分～11時 費各1,000円

◎リラックスアロマヨガ ☎3月7日～21日(休)19時30分～20時30分 費各日800円

<共通> ☎各先着30人 ☎ヨガマット(お持ちの方) 所・申・☎市民プラザ ☎04-7183-2111

イランの家庭料理

☎3月20日(祝)9時45分～13時30分 所 アビスタ ☎レンズ豆とレーズンの炊き込みご飯、イラン風ハンバーグのコトレット、サラダなど 所 山口雅代さん(AIRA会員) ☎先着15人 費2,000円 ☎エプロン、三角巾、布巾2枚、筆記用具 申・☎3月10日(日)までにファクス・Eメールに氏名、電話番号を明記。我孫子市国際交流協会(AIRA) ☎04-7183-1231 ☎04-7183-2005 ✉ info@e-aira.jp

聞こえない・聞こえにくい方のしゃべりの場「Caféつぼみ」

☎3月11日(月)13時30分～15時30分 所 軽喫茶ばばら ☎聴覚障害がある方 ※筆談可 ☎先着30人 費600円 申・☎ファクス・Eメールに氏名、連絡先を明記。我孫子市社会福祉協議会 ☎04-7184-1539 ☎04-7184-9929 ✉ postmaster@abiko-shakyo.com

幼稚園・保育園の入園準備をサポート「子育て応援・手作り応援フェア」

☎3月16日(土)10時～16時 所 あびこショッピングプラザ1階センターコート ☎①フェルトマスコット作り②マジック粘土作り③ミシンコーナー④手作り品(園児用バッグなど)の販売 ☎先着①20人②30人③④なし(申込不要) 費①500円②600円③無料 ☎小田 ☎090-1805-5169

090-1805-5169

柏ジュニアストリングオーケストラ 定期演奏会

☎3月17日(日)13時30分～15時30分(開場13時) 所 柏市民文化会館 ☎ヴェルディ「乾杯の歌」、ビゼー「カルメン組曲」ほか 所 石田常文さん(指揮) ☎先着1,300人(申込不要) 費無料 ☎石田 ☎04-7139-6069

J.S.バッハとテレマンはいかが？

☎3月23日(土)14時～15時10分 所 アミュゼ柏 ☎バッハ「プレリュードとフーガ」、テレマン「食卓の音楽」ほか 所 石井美由紀さん(フルート)、眞山美保さん(オーボエ)、安井直子さん(チェンバロ)ほか ☎5歳以上の方 ☎先着150人 費2,000円 ☎3月22日(金)までに軽喫茶ばばら、アミュゼ柏 ☎眞山 ☎080-5697-9326

春の歌ざんまい

☎3月31日(日)14時～16時 所 アミュゼ柏 ☎「ゴンドラの唄」「東京ブギウギ」ほか 所 吉田真澄さん・村瀬美和さん・渡邊真弓さん(ソプラノ) ☎5歳以上の方 ☎先着400人 費3,000円 ☎3月30日(土)までにkamonかしわインフォメーションセンター、アミュゼ柏 ☎栗原 ☎090-9159-9005

あびこ陶友会・コホミン合同作品展

☎4月6日(土)10時～17時、7日(日)10時～15時 費無料 所・☎湖北地区公民館 ☎04-7188-4433

講演・講座・教室

シニアいきいき講座(健康体操編)

☎3月10日(日)13時30分～15時 所 近セこもれび ☎ミュージックフープ健康体操とヘルスリズム 所 山口江美さん(鼓響理事長) ☎先着40人 費無料 ☎動きやすい服装、室内履き、飲み物 申・☎3月8日(金)までに天王台地区社会福祉協議会 ☎04-7183-9009

春休み親子なぎなた教室

☎3月24日(日)9時15分～10時45分 所 市民体育館 ☎基本動作と技 ☎小学生以上の子どもと保護者 ☎先着4組 費1組500円 ☎飲み物、タオル 申・☎3月17日(日)までに電話・Eメールで住所、氏名、電話番号を明示。中村 ☎090-1253-2996 ✉ kn.antar@gmail.com

子どもバランスボール体操教室

☎3月23日(土)10時～11時30分 所 湖北地区公民館 所 高橋真弓さん(ベジガールズ) ☎小学生以下の方 ※未就学児は保護者同伴 ☎先着20人 費無料 ☎運動できる服装、飲み物 申・☎3月4日(月)～湖北・新木地区社会福祉協議会 ☎04-7187-2551

子どもの学習支援ネットワーク講演会

健康メモ No.463

動悸

動悸とは、心臓の拍動を不快に感じる状態をいいます。激しい運動をすると拍動が速まることがありますが、このような動悸は心配ないことが多いです。また、ストレス・不安・過労・睡眠不足などによる自律神経の乱れ、貧血、発熱、脱水などが原因で起こることもあります。

不整脈が原因で起こる動悸もありますが、ほとんどがすぐに命に関わるものではないため、落ち着いて脈を観察してください。自分で脈を測るときは、片方の手首を軽く反らせ、

もう片方の手の人差し指、中指、薬指で手首の内側を触り、3本の指を手首の固い2本の筋から親指側にずらすと動脈に触られます。

脈が突然速くなる・止まるなどの不規則な症状があれば、不整脈の可能性もあります。動悸とともに気が遠くなる・冷や汗が出る・胸が苦しくなるなどの症状がある場合は、早めに循環器内科を受診しましょう。

いとう内科循環器科 伊藤高史 ☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126