

栄養教室「乳製品で減塩和食」

健康づくり推進員および食生活改善推進員による調理実習です。乳製品のコクやうまみを上手に取り入れることで、おいしく塩分控えめの和食を作ります。

- 日時10月23日(金)10時30分～13時30分
- 場所アビスタ
- 対象市内在住の方
- 定員先着15人(要申込)
- 費用500円
- 持ち物エプロン、三角巾、タオル、筆記用具
- 申込10月20日(火)までに健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1126



▲さけのミルクちらし寿司、肉じゃがなど

口腔がん検診 申込期間延長

- 日時10月25日(日)9時30分～※予定
- 場所保健センター
- 内容日本大学松戸歯学部口腔外科専門医による視診・触診
- 対象市内在住の方
- 定員先着100人(要申込)
- 費用500円
- 申9月14日(月)(必着)までに、健康づくり支援課(保健センター)窓口または、はがき・封書に検診名、住所、氏名(連名可)、生年月日、年齢、電話番号を明記。
〒270-1132湖北台1の12の16(一社)我孫子市歯科医師会
問 いう歯科クリニック ☎04-7181-8881

9月は「認知症月間」

認知症を正しく理解しましょう

認知症の方が自分らしく暮らし続けることができるよう、正しく理解することが大切です。また、誰もがなり得るものなので、自分ごととして理解を深めましょう。

- ◎高齢者なんでも相談室で気軽に相談できます
- 「認知症地域支援推進員」などの専門職員が、さまざまな相談を受け付けています。
- 問 高齢者支援課・内線20508



▲市HP



将来に備える安心講座！

弁護士が分かりやすく解説する成年後見制度

- 日時10月8日(木)14時30分～16時15分
- 場所市民プラザ
- 講師安武慎作さん(弁護士)
- 対象市内在住の方
- 定員先着120人(要申込)
- 費用無料
- 申込10月6日(火)16時までに申込フォームまたは我孫子市社会福祉協議会 ☎04-7184-1539



▲申込フォーム



骨粗しょう症検診 当日受診

事前申し込みをしていない方の当日受診を実施します。検診と併せてロコモ度チェックを行います。

- 日時9月15日(火)14時～14時30分※14時まで来所不可
- 対象令和9年3月31日(火)時点で20歳～70歳のうち、5の倍数の年齢の女性
- 定員先着15人(申込不要)
- 費用500円(令和9年3月31日(火)時点で、70歳以上・千葉県後期高齢者医療制度の適用を受けている・生活保護世帯など・世帯全員が住民税非課税の方は無料)
- 持ち物本人確認書類など(無料の対象者だと証明できるもの)、動きやすい服装着用
- 場所・問 健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1126



▲市HP

健康メモ No.490

尿路結石

夏は汗をたくさんかくため尿路結石がしやすい季節です。体の水分が不足すると尿が濃くなり、尿の成分が固まって石になることがあります。尿路結石は、突然背中や脇腹に強い痛みが起こることがあり、血尿が出る場合もあります。痛みが強く、救急受診が必要になることも少なくありません。

予防で最も大切なのは、水分をしっかり取ることです。水や麦茶などを、喉が渇く前から少しずつ飲む習慣を付けましょう。特に、入浴前後や運動後は意識して水分補給を行うことが大切です。

また、塩分の取り過ぎや偏った食事にも注意が必要です。暑い夏を元気に過ごすために、毎日の水分補給と食生活を見直しましょう。背中や脇腹の強い痛み、血尿があるときは、早めに泌尿器科を受診してください。

我孫子東邦病院 藤尾 圭
問 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

9月 健康教室

◎心の健康に関する教室(申込不要)		◎遊具うんどう教室(申込不要)	
教室名	日時	日時	場所
アルコール教室	11日(金) 14時30分～16時	9日(火)10時～11時	布佐南公園
精神障害者家族会	14日(月) 14時～16時	18日(金)9時30分～10時30分	天王台西公園
		29日(火)9時30分～10時30分	湖北台中央公園
場所	保健センター	※雨天中止	
問	障害者支援課 ☎04-7185-1883	問 高齢者支援課 ☎04-7185-1112	

9月 市民相談・県民相談

市民相談	弁護士法律相談 申	来所電話	3日(木)・10日(木)・15日(火)・17日(木)・24日(木)10時30分～15時 市民相談室(本庁舎2階) 秘書広報課 ☎04-7185-1714(9時～)
	行政相談 申		30日(火)10時～12時 市民相談室(本庁舎2階) 申24日(木)まで 秘書広報課 ☎04-7185-1714(9時～)
	相続・遺言行政書士相談 申	来所電話	16日(火)13時～16時 市民相談室(本庁舎2階) 申15日(火)まで 我孫子地区行政書士相談・永木 ☎080-1020-5732(月～金13時～16時)
	司法書士法律相談 申	来所	8日(火)10時～15時 市民相談室(本庁舎2階) 申2日(火)～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 申		9日(火)13時～17時 市民相談室(本庁舎2階) 申4日(金)まで 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 申		18日(金)10時～15時 収税課内相談室(本庁舎1階) 先着8組 申14日(月)～ 収税課 ☎04-7185-1349

市民相談	不動産相談 申	11日(金)10時～12時 市民相談室(本庁舎2階) 先着4組 申9日(火)まで 建築住宅課 ☎04-7185-1642(9時～)	
	住宅相談 申	11日(金)10時～12時 会議室(東別館1階) 先着2組 申4日(金)まで 建築住宅課 ☎04-7185-1642(9時～)	
	消費生活相談	(月～金)10時～17時30分※(祝)を除く 消費生活センター(アビクオーレ2階) ☎04-7185-0999	
	人権相談	電話	(月～金)8時30分～17時15分※(祝)を除く みんなの人権110番 ☎0570-003-110
	生活相談	(月～金)9時～16時30分※(祝)を除く 社会福祉課(西別館2階) ☎04-7185-1171	
	健康相談	(月～金)9時～16時30分※(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 申	16日(火)14時～16時 相談室(西別館2階) 申15日(火)まで 障害者支援課 ☎04-7185-1883	
	子ども総合相談	(月～金)①9時～16時30分②10時～17時※(祝)を除く ①こども家庭センター(西別館1階)②こども家庭センターかるがも(アビクオーレ2階) ☎04-7185-1123	

市民相談	ひとり親相談	(月～金)9時～16時30分※(祝)を除く 子ども支援課(西別館2階)・内線20849	
	DV相談(男性可)	(月～金)9時～16時30分※(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	
県民相談	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 申	(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 申	金10時～16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 申	(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 申	(月～金)9時～17時※(祝)を除く 柏児童相談所 ☎04-7131-7175
	児童相談	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 電話	(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
		来所 申	14日(月)10時～15時 市民相談室(本庁舎2階)※相談所の巡回相談 先着4人 申10日(木)まで 交通政策課 ☎04-7185-1369

●休日(日)(祝)・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。