



## 第18回 我孫子アートな散歩市

日時 5月3日(祝)～6月3日(日)

場所 アビシルベ、千葉銀行我孫子支店、アビイクオーレ、けやきプラザ、アビスタ前広場、手賀沼公園、杉村楚人冠邸園、志賀直哉邸跡、旧村川別荘、水の館ほか

内容 彫刻、絵画、工芸などの作品を展示・販売します。ギターなどの生演奏(26日(土)・27日(日)アビスタ前広場)もお楽しみください。※パンフレットをアビシルベで配布 費用 無料



☎ 我孫子手づくり散歩市・関谷 ☎090-4206-6242



## 各種がん個別検診を6月から開始

子宮頸がん、乳がん、大腸がん、前立腺がんの個別検診が6月から始まります。受診の際は必ず「受診券」をお持ちください。対象の方には、5月中旬に受診券を発送します。

発送対象者 ①平成25年4月1日～平成30年3月31日の間に子宮頸がん、乳がん、大腸がん、前立腺がん、胃がんのいずれかの検診を1つでも受診したことがある方 ②平成31年3月31日時点で、男性40歳～75歳、女性20歳～75歳までの5の倍数の年齢に達する方 ※発送対象者でない場合は、受診する医療機関で必要書類に署名することで受診できます。※特定健診(集団)を受診予定の方は、個別の大腸がん、前立腺がん、肝炎ウイルス検診を受診しないでください。

実施期間 6月1日(金)～平成31年1月31日(木)

☎・☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

5月は「消費者月間」  
ともに築こう 豊かな消費社会～誰一人取り残さない～



## 消費者問題無料相談会

消費者が主役となって安心・安全で暮らすことができる社会を実現するため、消費者や事業者などが当事者としての役割について考え、行動しなければなりません。市では、消費生活講座・消費生活相談により、啓発活動や消費者被害の未然防止に努めています。

◎消費生活に関する相談 消費生活センター(相談専用電話) ☎7185-0999 ※平日、第2・4土曜日午前10時～午後5時30分(祝日・年末年始を除く)

◎弁護士による消費者問題無料相談会(東葛6市合同) 借金問題・出会い系サイト・金融商品など消費者問題全般についてお悩みの方を対象に、弁護士による無料相談会を開催します。6市に在住の方ならどこの会場でも相談できます。

日程・場所 下表参照 時間 午前10時～午後4時

対象・定員 東葛6市に在住の方、各会場12人(相談時間60分※要申込)

申込方法 5月2日(水)午前9時30分～(土・日曜日、祝日を除く)相談を希望する会場に電話または来所で申し込みください。

日にち	開催市	会場	問い合わせ先
5月12日(土)	我孫子市	我孫子市消費生活センター(アビイクオーレ2階)	消費生活センター ☎7185-1469
5月14日(月)	松戸市	松戸市消費生活センター(京葉ガスF松戸第2ビル5階)	松戸市消費生活課 ☎047-366-7329
5月15日(火)	流山市	流山市消費生活センター(流山市役所第2庁舎2階)	流山市消費生活センター ☎7158-0999
5月16日(水)	野田市	野田市役所1階市民相談室	野田市消費生活センター ☎7123-1084
5月17日(木)	鎌ヶ谷市	鎌ヶ谷市役所1階相談室1・2	鎌ヶ谷市消費生活センター ☎047-445-1240
5月19日(土)	柏市	柏市消費生活センター(中央体育館管理棟1階)	柏市消費生活センター ☎7163-5853

主催 東葛多重債務問題対策フォーラム ☎ 消費生活センター ☎7185-1469



## 高齢者のためのなないろいきいき教室 「管理栄養士から聞く、認知症予防」 ～食の楽しみを五感で感じよう～

日時 5月21日(月)午後2時～3時30分

場所 我孫子南近隣センターホール

講師 木下利枝子さん(生活クラブ風の村管理栄養士)

対象・定員 市内在住の方、先着50人(要申込)

費用 無料

☎・☎ 我孫子地区高齢者なんでも相談室 ☎7179-7360



## 「初心者」「足腰に自信のない方」大歓迎 楽 ポールウォーキング教室

ウォーキング専用のポールを手にもつことで、「短時間で安全に「しっかり歩く」ことができるようになります。賢く歩いて健康長寿! 病気にならない歩き方を身に付けましょう! 健康維持に欠かせない歯の話もあります。

日時 5月21日(月)午後2時～4時(受付1時45分～)

場所 新木近隣センターホール

講師 長岡智津子さん(日本ポールウォーキング協会マスターコーチ)、歯科衛生士(健康づくり支援課)

対象・定員 市内在住で65歳以上の方、先着15人(要申込)

費用 無料※ポールの貸し出しあり

持ち物 動きやすい服装・室内用運動靴、飲み物、タオル、筆記用具

☎・☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112



## 5月 各種検診と健康教室

◎乳幼児の各種検診・相談・教室 ☎は予約制です。

☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

項目	日程	対象・内容など
楽 しあわせママパパ学級☎	10・17・24日(休)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
育児相談(乳幼児の育児)	9・23日(水)	子育て支援センター「ここここ広場」、先着10人
4カ月児相談	8・15日(火)	平成29年12月生まれ
1歳6カ月児健康診査	17・24日(休)	平成28年9月27日～11月17日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	31日(休)	平成27年9月生まれ
3歳児健康診査	10日(休)	平成26年9月24日～10月16日生まれ
5歳児健康診査	31日(休)	平成25年5月生まれ
楽 離乳食教室(4～6カ月児向け)☎	25日(金)	乳児の保護者、先着30人
楽 後期離乳食教室(8～9カ月児向け)☎	16日(水)	平成29年8月生まれ、先着20人
食事・栄養相談☎	随時	全年齢対象・電話相談可

◎心の健康に関する教室

場所 保健センター

☎ 障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	11日(金)14時30分～16時
心の健康クラブ	21日(月)14時～16時

◎デイケアクラブ

時間 午前10時～11時55分

☎ 障害福祉支援課・内線381

教室名	日・所
あらでい	9日(水)障害者福祉センター
あびでい	23日(水)カラオケBanBan 我孫子緑店

◎楽 遊具うんどう教室

時間 午前10時～11時

☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

開催日	場所
9日(水)	布佐南公園 *雨天中止
15日(火)	湖北中央公園 *雨天中止
18日(金)	天王台西公園 *雨天中止



## 睡眠時無呼吸症候群

No. 399

いびきが大きい、寝ている間に呼吸が止まっているなどの症状はないでしょうか? 一人暮らしの方なら、いくら寝ても疲れが取れない、朝から頭痛がして、朝の血圧が高いと言われていたなど症状がないでしょうか? 中年以降の比較的太った方が突然死する「奇病」「ぼっくり病」といわれていました。

現在は原因も分かり、睡眠時無呼吸症候群と呼ばれています。あおむけで寝ているときに舌が落ち込んで呼吸が止まり、脳が休めず、長い間に高血圧や動脈硬化から心筋梗塞などに至ります。病気を見つけていない患者さんが300万人以上いるといわれています。治療は、CPAPという外部装置をつけて気道をふさがないようにします。現在は入院検査の必要はなく、機械を郵送し、自宅で簡易検査を受けることができるようになりました(保険適用あり)。重症な方ほど、治療を受けて熟睡を得られたときに、早く始めていればよかったと感じることが多いようです。

お心当たりのある方は、かかりつけの先生に相談してください。

あびこ診療所 星野啓一 ☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

●休日・夜間に病気になったら: ○消防署(☎7184-0119)に電話をしてください。休日・夜間救急病院、小児救急病院をご案内します。案内された病院に行く場合は、症状やけがの状態を病院に直接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時から翌朝8時30分までの小児救急は基本的に重症患者に限定されます。※緊急の場合は迷わず「☎119」へ電話をしてください。※休日や深夜などの診察料は、割高になります。休日は日曜日、祝日、年末年始