

献血・骨髄ドナー登録にご協力を

日本赤十字社(☎0120-892-760
※(月)～(金)9時～17時)に電話または
献血ウェブ会員サービス「ラブラッ
ド」で予約できます。
日 12月25日(木)①10時～11時45分②13時～16時
※ドナー登録は各回終了の30分前まで
所 市役所本庁舎ロビー
因 男性45kg以上・女性40kg以上で16歳～69歳
※65歳以上は60歳～64歳の時に献血経験がある方
因 献血カード(お持ちの方)、本人確認書類(マイ
ナンバーカード・運転免許証など)
因 社会福祉課・内線377



▲ラブラッド



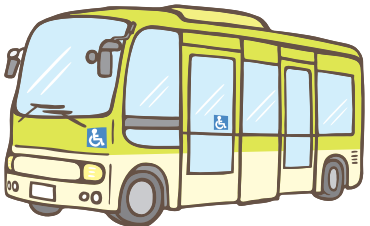
令和8年4月利用分から

福祉バスの利用料金・予約時間など 変更

市内の福祉団体などへ中型
バス・大型バスの貸し出しを
行っています。



▲市HP



◎変更後の利用料金(変更前の内容は市ホームページをご覧ください)

対象	運行経路	バス種別	利用料金	
			年度内1回目	年度内2回目～
高齢者団体 障害者団体 保育園など	市内	中型・大型	無料	
	市外	中型	無料	4万5,000円
		大型	無料	5万円
市民活動団体 自治会 子ども会	市内	中型・大型	無料	
	市外	中型	4万5,000円	9万円
		大型	5万円	10万円

※燃料費(市内利用は除く)・道路通行料・駐車場使用料などは自己負担

◎予約(電話)

開始日 利用希望日の3カ月前の月の初開庁日(令和8年4月利用分は1月5日(月)～)

区分	変更前	変更後
先行予約(抽選)	8時30分～9時	9時～9時30分
一般予約(先着)	10時～	10時30分～

※令和8年以降は、初回申請までに団体登録申請書を要提出

因因 電話予約の上、利用希望日の30日前(必着)までにちば電子申請サービス(市ホームページ参照)または申請書(社会福祉課で配布。市ホームページからダウンロード可)に必要書類を添えて郵送・ファクス・持参。〒270-1192市役所社会福祉課(西別館3階、住所省略可)・内線649因04-7185-3933

ノロウイルスに注意

ノロウイルスが疑われるときは、自己判断で市販薬を服用せず、速やかに医療機関を受診しましょう。

◎ノロウイルスの特徴

○症状…嘔吐、下痢(脱水症状に注意)など ○感染源…食べ物、嘔吐物 ○消毒…次亜塩素酸ナトリウムが有効※アルコール消毒は効きません。消毒液の作り方は市ホームページをご覧ください。



▲市HP

◎注意点

○感染力が強いので、学校や施設などで集団感染を起こすことがある
○乳幼児や高齢者など、免疫力が低い方は重症化する場合がある

◎予防法

○手洗い…帰宅後、調理前後、トイレ後、おむつ交換後、ごみや嘔吐物の処理後など、せっけんを使いしっかり洗う ○食品はしっかり加熱…食品(特にカキなどの2枚貝)は中心部まで火が通るように十分加熱する ○便や嘔吐物に直接触れない…感染者の便や嘔吐物を処理する際は、使い捨てのエプロン・マスク・手袋を着用する

因 健康づくり支援課☎04-7185-1126



健康メモ



No.483

足の疲労骨折

涼しくなり、ランニングにも良い季節になってきました。この時季に見られるのが、走り過ぎによる足の骨の疲労骨折です。足の真ん中辺りの甲の骨折であれば、ギプスや松葉杖などを使用しておおそ3～4週間ほどで治りますが、小指の場合は厄介です。血流が少ない部位に起こるため、治るのに時間がかかり手術が必要になることも多いです。

かつての日本人には幅広甲高の足がよく見られましたが、平成ごろから幅が狭いスマートな足が増えた一方、土踏まずを支えるために足の裏の筋肉にかかる負荷が大きくなって

います。

経験豊富なランナーでも走路やシューズの状態によっては疲労骨折を起こすことがあります。特にランニング初心者や成長期の子もは、けが予防のためにぜひシューズのクッションやインソールで足の負荷を軽減してください。とりわけ足の外側(小指側)に痛みを感じた場合は、無理せず早めに整形外科を受診し、疲労骨折の有無を確認して早期に治療を行うことをお勧めします。

せり整形外科 瀬理 純

因 健康づくり支援課☎04-7185-1126

12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
アルコール教室	5日(金) 14時30分～16時
心の健康クラブ	15日(月) 14時～16時

日時	場所
10日(水)10時～11時	布佐南公園
19日(金)10時～11時	天王台西公園
23日(火)10時～11時	湖北台中央公園

所 保健センター

※雨天中止

因 障害者支援課・内線475

因 高齢者支援課・内線382

12月 市民相談・県民相談

市民相談	弁護士 法律相談 因	来所 電話	4日(木)・11日(木)・16日(火)・18日(木)・23日(火)10時30分～15時 市民相談室(本庁舎2階) 秘書広報課☎04-7185-1714
	行政相談因		24日(水)10時～12時 市民相談室(本庁舎2階) 因22日(月)まで 秘書広報課☎04-7185-1714
	相続・遺言 行政書士 相談因	来所 電話	17日(水)13時～16時 市民相談室(本庁舎2階) 因(月)～(金)13時～16時 我孫子地区行政書士相談・永木☎080-1020-5732
	司法書士 法律相談 申	来所	9日(火)10時～15時 市民相談室(本庁舎2階) 因2日(火)～8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		10日(水)13時～17時 市民相談室(本庁舎2階) 因9日(火)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)
	税務相談因		19日(金)10時～15時 収税課内相談室(本庁舎1階) 先着6組 因15日(月)～ 収税課☎04-7185-1349
	不動産相談因		12日(金)10時～12時 市民相談室(本庁舎2階) 先着4組 因10日(水)まで 建築住宅課・内線601

市民相談

市民相談

住宅相談	12日(金)10時～12時 会議室(東別館1階) 先着2組 5日(金)まで 建築住宅課・内線601
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	来所 5日(金)10時～15時 相談室(西別館2階相談室B) 社会福祉課・内線432
	電話 (月)～(金)8時30分～17時15分 みんなの人権110番☎0570-003-110
生活相談	(月)～(金)8時30分～17時※(祝)を除く 社会福祉課(西別館2階)・内線394
健康相談	(月)～(金)8時30分～17時※(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	17日(水)13時30分～ 相談室(西別館2階) 16日(火)まで 障害者支援課・内線475
子ども総合相談	(月)～(金)8時30分～17時※(祝)を除く 子ども相談課(西別館1階)☎04-7185-1821
ひとり親相談	(月)～(金)8時30分～17時※(祝)を除く 子ども支援課(西別館2階)・内線849
DV相談 (男性可)	(月)～(金)8時30分～17時※(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

市民相談

市民相談	結婚相談☎	2日(火)・10日(水)・16日(火)・24日(水)10時～16時…我孫子市社会福祉協議会 6日(土)・14日(日)・20日(土)10時～15時…けやきプラザ11階 あびこいハート☎04-7184-8100 ※結婚相談は令和8年3月で終了します。	
	地域職業相談	(月)～(金)10時～17時30分※祝(休)を除く 地域職業相談室(アビクオーレ2階) ☎04-7165-2786	
県民相談	介護と介護にかかわるこころの相談☎	(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☎	(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☎	(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☎	(月)～(金)9時～17時※祝(休)を除く 柏児童相談所☎04-7131-7175
		電話	(月)～(金)9時～17時※祝(休)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(休)を除く 交通事故相談所☎047-368-8000	
	来所☎	8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 ☎4日(木)まで 交通政策課☎04-7185-1369	

県民相談

●休日(日祝休)・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。