

# 脳ドックを受けましょう

認知症や脳血管疾患は、他の疾患より介護度が高くなります。脳ドックを受けて、脳の状態を把握しましょう。対象生年月日や契約医療機関など、詳細は市ホームページをご覧ください。



▲市HP



- 📅 令和9年3月31日(水)まで
- 🏥 MRI、MRAの同時検査
- 👤 受診日に市に住民登録があり、令和9年3月31日(水)時点で、40歳以上で5の倍数の年齢の方(年齢の上限なし)
- ※自覚症状がある方、脳血管疾患で治療中・経過観察中の方は対象外
- ※ペースメーカーや人工関節など、金属が体内にある方は主治医や契約医療機関に要連絡
- 💰 市の助成額(1万円)を差し引いた額※医療機関により異なります。
- 📄 本人確認書類(マイナンバーカードなど)
- ☎ 契約医療機関に電話
- 📞 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

# 4月2日は「世界自閉症啓発デー」 4月2日～8日は「発達障害啓発週間」

日本では、国連が定めた「世界自閉症啓発デー」から1週間を「発達障害啓発週間」としています。

## 誰もが生きやすい社会の実現に向けて

自閉症をはじめとする発達障害がある方は、見た目のみでは特性が分かりにくく、周囲から障害に気付いてもらえない場合があります。物事の得意・不得意の差が大きく、不得意なことがあったときに、本人の怠けや努力不足などと誤解されることもあります。周囲が発達障害を正しく理解し、特性に応じた支援を行うことで十分に力を発揮でき、発達障害がある方の生きやすさにつながります。



▲市HP

📞 障害者支援課 ☎04-7185-1885

## 4月 健康教室

### ◎心の健康に関する教室(申込不要)

教室名	日時
アルコール教室	3日(金) 14時30分～16時
精神障害者家族会	20日(月) 14時～16時

📍 保健センター  
📞 障害者支援課 ☎04-7185-1883

### ◎遊具うんどう教室(申込不要)

日時	場所
8日(水)10時～11時	布佐南公園
17日(金)10時～11時	天王台西公園
21日(水)10時～11時	湖北台中央公園

※雨天中止  
📞 高齢者支援課 ☎04-7185-1112

## 健康メモ No.485

### 甘い話にご用心

医学的な知識は、どんどん書き換えられています。学会の偉い人の説がひっくり返ったことが何度もあります。

例えば、糖尿病治療ではできるだけ正常血糖に近づけた方がいいと信じられていましたが、多数の患者さんを一律に厳しく治療すると逆に死亡が増えることが分かりました。それぞれの人に合わせた方が安全です。

だからといって週刊誌やSNSの説が正しいと思いつつも間違いのもとです。真実は、時に楽でないことや嫌なことを突き付けてきます。都合のいい「おいしそう」な話を紹介されたら「うまくだまされているのではないか?」と疑ってみるくらいでちょうどいいです。

ChatGPTのような生成AIは、過去の記事を検索して、もっともらしい答えを返してきます。中には質問した人が気に入るような話だけを返してくるものもあります。「おかしいな?」と思ったら質問の仕方を変えたり、別の相手に聞いてください。

我孫子聖仁会病院 爲本 浩至  
📞 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

# 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 市活ステ…市民活動ステーション  
社協…社会福祉協議会 入会費 月会費 年会費

## ★ イベント

### 地域の茶の間

◎お話をする会 4月3日(金)・10日(金)(申込不要) ※お茶の提供あり

◎大人が楽しむおはなし会 4月17日(金)(申込不要) 園にじろおはなし会

◎大正琴教室 4月24日(金) 園高橋和幸さん 定先着10人(要申込) 園大正琴(お持ちの方)

〈共通〉時間10時30分～12時 園無料 園園けやきプラザ ☎04-7165-2886

### 市活ステ主催事業

◎喫茶まち活コンシェルジュ「輝く人生」 4月3日(金)・17日(金)13時～16時 園活動を始めたい方の相談 園青井真吾さん、宮脇怜子さん 定60歳以上 定各日先着10人(申込不要) 園無料 園園市活ステ ☎04-7165-4370

### 市民プラザ主催事業

◎JAZZコンサート 4月5日(日)14時～16時 園田辺充邦さん、浅利史花さん、杉内浩介さん、紺野智之さんほか 定先着200人(要申込) 園1,500円(前売り1,200円)

◎60歳からいきいき健康体操 4月6日(月)・13日(月)・27日(月)13時30分～14時30分 園音楽に合わせたバレエの動きでゆっくり体を動かす 園成川真理さん 定各日先着15人(要申込) 園800円 園飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちの方)

◎スクエアステップ 4月9日(木)・16日(木)・23日(木)13時30分～14時30分 園脳と体を元気にする体操 園佐藤絵美さん 定各日先着16人(要申込) 園800円 園室内履き、飲み物、タオル 園園園市民プラザ ☎04-7183-2111

### 聞こえない・聞こえにくい方の おしゃべりの場「Caféつぼみ」

4月14日(水)13時30分～15時30分 園けやきプラザ 園聴覚障害がある・不安がある方 園700円(要申込) 園園電話・ファクスで住所、氏名、電話番号を明示。我孫子市社協 ☎04-7184-1539 園04-7184-9929

### ごっこひろば 「広いホールでのびのび遊ぼう!」

4月19日(日)10時～11時30分 園アビスタ 園遊び場の提供、手遊び、読み聞かせ、子育て相談など 園未就学児と保護者 園無料(申込不要) 園我孫子市社協 ☎04-7184-1539

### アビシルベ主催事業

◎ハンドメイドあびマルシェ 4月19日(日)10時～17時 園手拭い、手拭い関連品の販売 園園アビシルベ ☎04-7100-0014

## そよ風フェスタ

4月25日(土)9時30分～14時※雨天中止 園湖北台中央公園 園福祉施設による飲食物・制作物の販売、ゲームコーナー、乗馬、大道芸、太鼓演奏、ダンス、手賀沼のうなぎちゃん・チーバくんとの写真撮影 園社会福祉法人つくばね会 ☎04-7187-1944

### 大正浪漫ウォーク in 手賀沼

4月29日(祝)8時30分～15時30分※荒天中止 園手賀沼公園集合 園6km・10km・18km・32kmコース※小学生以下は保護者同伴、障害がある方は介助者同伴※要申込 園800円(我孫子・柏市在住の方700円、4月15日(水)までに申し込んだ方500円)※中学生以下無料 園園北総ウォーキングクラブ・平野 ☎04-7133-1589

## 講演・講座・教室

### 木曜ショート教室

4月毎週(木)①10時～10時30分②11時～11時30分 園テニスボールなどを使ったケア・筋トレ・ストレッチ 定各先着20人(要申込) 園300円 園飲み物、タオル 園園市民体育館 ☎04-7187-1155

### スマホなどの相談・教室

◎パソコン・スマホのマンツーマン相談(初心者向け) 4月9日(日)までの第2(金)①9時20分～②10時40分～(各60分) 園けやきプラザ 定各先着3人(要申込) 園1,200円 園相談したい機器 園園園HP ☎https://pasotai.org/consultation2/ 園パソコン楽しみ隊・小西 ☎04-7149-5243

◎ガラケー・スマホ・パソコン何でも相談会 4月15日(水)①10時～15時②13時～16時 園近セふさの風 園①ガラケー・スマホ②パソコン 園無料(申込不要) 園相談したい機器 園布佐地区社協 ☎04-7189-2119

◎スマホ教室 4月①5月11日(月)②12日(水)③19日(水)④26日(水)13時30分～15時30分 園①②近セふさの風③④軽喫茶ばばら 園画面の見方などの基礎(①③iPhone②④Android) 定60歳以上 定各日先着12人(要申込) 園600円 園園我孫子市社協 ☎04-7184-1539

### 放談くらぶ「稲村雑談-原田京平-」

4月25日(土)14時～16時 園アビスタ 園市にゆかりがある画家・原田京平の作品と人物について解説 園園園稲村隆さん 定先着35人(申込不要) 園300円(会員無料) 園我孫子の文化を守る会・佐々木 ☎090-2594-0425

### 防火管理講習

◎甲乙同時 4月①5月26日(水)9時20分～16時55分②27日(木)9時20分～16時45分(甲種は①②の全2回、乙種は①)