

健診は 笑顔長寿の 笑エネルギー

健診川柳 募集

生活習慣病を早期発見・予防するための健診を、周知・啓発する川柳を募集します。入賞作品は受診券・ポスターなどに使用します。

応募規定 市内在住の方の自作で、「健診」「メタボ」の文字が入っているまたは健診・人間ドック・生活習慣病を想起させる未発表の作品

選 11月17日(日)の「健康フェア2024」来場者投票

表彰 入賞者(3人)に賞品あり※入賞作品は市ホームページなどで公表

申込 10月31日(必着)までにLINE申請(市ホームページ参照)または健康づくり支援課窓口・はがきに川柳1点、住所、氏名、氏名公表の可否(不可の場合はペンネーム)、生年月日、電話番号を明記。〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1126



▲市HP

風しん予防接種費用 助成対象拡大

県の事業拡大により、接種費用の助成対象が、平成30年12月25日以降に受けた妊婦健康診査の風しん抗体検査で、抗体価が低かった方まで拡大しました。申請方法や助成対象など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市HP

選 令和7年3月31日(月)まで

助成額 上限3,000円(1人1回)※生活保護受給世帯の方・中国残留邦人などの支援を受けている方は上限6,000円

届 ①予防接種の接種年月日と接種ワクチンの種類が確認できる書類 ②予防接種の領収書 ③風しん抗体検査を証する書類の写し(結果通知書・母子健康手帳の写しなど)

申 医療機関に接種費用を全額支払い後、健康づくり支援課へ申請

問 健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1634

口腔がん検診

選 10月20日(日)9時30分～※時間変更の場合あり

所 保健センター

内 日本大学松戸歯学部口腔外科専門医の視診・触診

対 市に住民登録がある方 定 先着100人 費 500円

申 8月19日(月)(必着)までに、健康づくり支援課窓口またははがき・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(-社)我孫子市歯科医師会

問 いたう歯科クリニック ☎04-7181-8881

8月 健康教室

◎心の健康に関する教室

教室名	日時	所
アルコール教室	2日(金)14時30分～16時	保健センター
心の健康クラブ	19日(月)14時～16時	障害者支援課・内線475 ※遊具うんどう教室は開催しません。

健康メモ No.468

月経の不調は、早くから対処を

生理は全ての女性に起こる現象ですが、それに伴うさまざまな不調に悩む方も多くいます。生理痛が重い月経困難症、経血量が多い過多月経、生理前後の精神的不安定や腹痛、強い眠気が起こるPMS(月経前症候群)などが代表的です。月経困難症だけでも女性の3割以上が悩んでいるというデータもあるため、誰にとってもひとごとではありません。生理とは、50歳前後まで付き合わないといけません。昔は初潮が遅く、女性が一生のうちに何人も子どもを産んでいたため、生涯で経験する生理の回数が少なかったのですが(50回程

度)、社会状況が変化した現在では、その10倍もの回数を経験しなければならないといわれています。生理に悩んでいる女性は、早い段階での対処を身に付けることが得策です。生理でつらい日が、部活の大会や旅行、学校のテストなどに重なるとさらに不利益が大きくなります。症状に合ったさまざまな薬があるため、生理の時に不調を感じる方は、早めに婦人科を受診してください。

遠藤レディースクリニック 遠藤周一郎

問 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  
入…入会費 月…月会費 年…年会費

★ イベント

地域の茶の間

◎みんなでのお話 8月2日(金)※お茶の提供、お茶の土産あり

◎キラキラうた声喫茶体験 8月9日(金) 懐かしい歌を歌う

◎認知症のことを話す 8月16日(金)・30日(金)※お茶の提供、お菓子の土産あり

◎ボランティアによる出し物を楽しむ 8月23日(金) 沖縄三線の演奏 苗田民子さん

〈共通〉時間10時30分～12時 無料(申込不要) 所 開けやきプラザ ☎04-7165-2886

市民プラザ主催事業

◎ゆかた着付け教室 8月3日(土)・31日(日)①13時30分～15時②15時30分～17時 定 各先着15人 費 500円 持 浴衣、帯、ひも3本、履物、タオル2枚、伊達締め・前板(お持ちの方)

◎山田さんしん先生の夏休み絵画教室 8月8日(木)・9日(金)②8月19日(月)・20日(火)10時～12時(全2回) ①小学生②中学生 定 各先着20人 費 ①②各800円 持 絵の具セット、筆洗器

◎真打昇進披露落語 9月1日(日)13時～15時 定 古今亭志ん松改め七代目古今亭志ん橋 定 先着200人 費 1,200円(前売り1,000円)

〈共通〉所 開けやきプラザ ☎04-7183-2111

市民活動ステーション主催事業

◎パソコン・スマホの相談会 8月8日(木)・15日(木)9時～16時(1人50分) 所 グループハマダ・ヤマダ 定 先着6人

◎あなたの始めたいを聴く場 8月21日(水)10時～12時(1組50分) 内 活動を始めたい方の相談 定 20歳～59歳の方 定 先着2組 申 8月20日(火)まで 〈共通〉無料 所 開けやき市民活動ステーション ☎04-7165-4370

天文教室と大型望遠鏡による星の観測

8月9日(金)18時30分～20時30分 所 布佐小 内 「織り姫と彦星を見よう」「一番星見つけ」 費 無料(申込不要) 問 布佐地区社会福祉協議会 ☎04-7189-2119

我孫子吹奏楽団 真夏のコンサート

8月11日(祝)14時～16時30分(開場13時30分) 所 開けやきプラザ 内 バレエ組曲「くるみ割り人形」、イギリス民謡組曲、ディズニー・メドレー・リターンズなど 定 今川英悟さん 定 先着550人(申込不要) 費 400円(中学・高校生200円、小学生以下無料) 問 中村 ☎080-3472-8420

手賀沼今昔ものがたり 「杉村楚人冠への誘い～新舞踊運動～」

8月17日(日)①11時～12時30分②16時30分～18時 所 開けやきプラザ 内 古典・創作歌舞伎 定 若月仙之助さん、大倉直人さん 定 各回先着500人 費 3,500円(6歳～15歳1,500円)※前売り券は500円引き※6歳未満は膝上無料 所 カンフェティ、亀鶴屋合同会社HP 問 亀鶴屋合同会社・小竹 ☎070-3191-0130

Happy Okai

8月17日(日)13時～16時(開場12時30分) 所 湖北地区公民館 内 声楽・器楽・歌謡曲 定 金子亮平さん、加藤康之さん、中村文美さんほか 定 先着250人 費 2,000円(18歳以下1,000円)※当日券のみ 問 オペラを上演する会・金子 ☎04-7111-0957

菊池道場全国大会・授業バトルin千葉

8月24日(日)10時～17時②25日(日)13時30分～16時30分 所 アミュゼ柏 内 ①講演、菊池道場若手実践家の対談など②授業バトル、講師の飛び込み授業など 所 菊池省三さん 定 各先着200人 費 3,000円 申 申 https://x.gd/jtzBp 問 菊池道場千葉支部事務局・阿部 ☎090-6013-1185

わが子に良縁を見つけない方のための代理婚活会

9月8日(日)13時30分～16時 所 開けやきプラザ 内 独身の男性(45歳まで)・女性(年齢制限なし)から了承を得ている父母※子ども1人につき1人まで 定 男女各12人(抽選) 費 3,000円 申 問 8月25日(日)までにあびこいハート ☎04-7184-8100 申 wedding@abiko-shakyo.com

イギリス生まれの音楽はいかが?

9月7日(日)14時～15時15分 所 アミュゼ柏 内 ブリテン、エルガー、ヘンデルなどのアンサンブル 定 伊津野志保さん、眞山美保さんほか 定 5歳以上の方 定 先着150人 費 2,000円 申 9月6日(金)までに軽喫茶ばぼら・アミュゼ柏など 問 いかがコンサート実行委員会・眞山 ☎080-5697-9326

講演・講座・教室

金曜ショート教室

8月毎週(金)15時30分～16時 内 筋トレやストレッチで機能的な体を目指す 費 各日300円 所 開けやき市民体育館 ☎04-7187-1155

失語症者向け意思疎通支援者養成研修 必修基礎コース

9月8日～11月24日(日)(全12回) 所 パレット柏またはZoom※日程によりどちらか 内 コミュニケーション支