

高齢者などの外出を支援

送迎バス利用パスカードの交付・更新

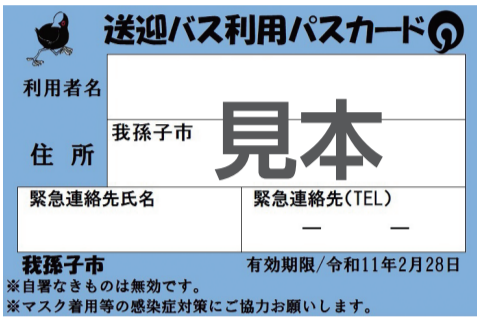
パスカードを申請すると、民間事業者などが運行する送迎バスを利用できます。現在のカード(だいだい色)は有効期限が2月28日(金)のため、お持ちの方は更新が必要です。本来の目的で送迎バスを利用する場合、パスカードは必要ありません。時刻表・バスルートなど、詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市HP

Table with 2 columns: 利用可能な送迎バス (Utilizable shuttle buses) and 乗降場所 (Boarding/Alighting locations). Rows include 東葛辻仲病院, 我孫子自動車教習所, 平和台病院, 東邦病院, つつじ荘, etc.

有効期限 令和11年2月28日(水)
市内在住で65歳以上の方または障害のある方※介助者も要申請
無料
本人確認書類(運転免許証など)、利用中のパスカード(お持ちの方)、障害者手帳・障害の有無を判断できるもの(お持ちの方)、代理申請者の本人確認書類(代理申請のみ)



▲更新後のカード(青色)

上記持ち物を交通政策課、高齢者支援課、社会福祉課、障害者支援課、各行政サービスセンター、各高齢者なんでも相談室に持参

◎利用上のお願ひ

○マナーを守りましょう ○満員の場合や感染症対策により、乗車できないことがあります ○送迎バスと併せて路線バス・タクシーもご利用ください
交通政策課(市役所東別館2階)・内線330

健康長寿の栄養のポイント

健康な骨と筋肉の維持に欠かせない「ビタミンD」

ビタミンDが不足すると筋肉や骨密度の低下を引き起こし、フレイルのリスクを高める要因になります。ビタミンDは魚類、キノコ類、卵に多く含まれ、脂溶性のため、油を使って調理すると吸収率が上がります。食品からの摂取の他、紫外線を浴びることで生成されます(1日当たりの目安は、長袖・長ズボンを着用した状態で、2月頃は20~25分、8月頃は8~9分)。屋外での活動が少ない方は、意識して食事からビタミンDを摂取しましょう。

栄養や食事について、詳しくはお問い合わせください。

食品に含まれるビタミンDの量(18歳以上の方の1日当たりの目安は8.5μg)

Table with 4 columns: 食品名 (Food name), ビタミンD(μg) (Vitamin D μg), 食品名 (Food name), ビタミンD(μg) (Vitamin D μg). Rows include サケ1切れ(70g), ブリ1切れ(70g), サバ1切れ(70g), しらす干し大さじ1(5g), etc.

高齢者支援課・内線616

55th 健康と福祉のつどい

3月2日(日)①10時~11時30分(開場9時15分)②11時30分~12時③12時30分~14時30分④⑤⑥12時30分~15時(⑤⑥整理券配布9時15分~)

市民プラザ

①講演「意外と知らない薬とサプリメントの正しい使い方」②健康体操 ③我孫子特別支援学校・川村学園女子大学の学生によるダンス、久寺家中学校吹奏楽部による演奏など ④健康介護相談 ⑤頭の元気度測定 ⑥血管年齢・骨健康・握力測定

①澤田康裕さん(ウエルシア薬局薬剤師)

先着①100人②③④なし⑤20人⑥各70人(申込不要)

無料

我孫子北地区社会福祉協議会 ☎04-7165-3434



▲澤田康裕さん

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
入会費 月会費 年会費 55…市制施行55周年記念・協賛事業

★ イベント

関口サムエルとバスケットボールを楽しもう!

2月22日(土)①18時15分~19時15分 ②19時30分~20時30分 所 市民体育館 市内に新設したプロバスケットボールチーム「SS」の選手による体験会 関口サムエル選手ほか 小学生①1~3年生②4~6年生 定 各先着5人 費 無料 場 室内履き 申 2月20日(木)までにバス普及委員会 info@team-ss.co.jp

市民活動ステーション主催事業

ぱそすまサロンあびこ 2月25日(火)10時~16時 所 サロン形式のパソコン・スマホ相談(申込不要)※最大同時5人

あなたの始めたいを聴く場 3月3日(月)10時~12時(1組50分) 所 活動を始めたい方の相談 20歳~59歳の方 定 先着2組 申 3月2日(日)まで

わたしが楽しむ子どもの本 3月5日(水)10時~11時30分 所 絵本・児童書を1冊持参し「好き」を語り合う 所 Hamatomoさん(学校図書館司書)、リーナさん(絵本ボランティア) 定 先着5人 申 3月3日(月)まで
<共通> 費 無料 所 申 電話・Eメールで氏名、電話番号を明示。市民活動ステーション ☎04-7165-4370 info@abikosks@themis.ocn.ne.jp

高齢者のデジタルいきいきプラン体験会

2月26日(水)10時~11時30分 所 湖北台近セ 所 AIと会話し、楽しく便利な機能を学ぶ 費 無料(申込不要) 所 (-社)生きる・宇野 ☎080-3737-0114

我孫子市茶道連盟 月釜茶会

3月2日(日)10時~15時(受付14時30分まで) 所 アビスタ 費 1,000円(申込不要) 席主 岡村上宗展 ☎04-7182-6037

55 地域ふれあいまつり天王台

3月2日(日)①10時~14時②14時30分~16時 所 近セこもれび 所 ①太極

拳、バランスボール体験、吹奏楽演奏など②合唱など※福祉事業所などによる物販あり 所 天王台地区社会福祉協議会 ☎04-7183-9009

55 我孫子吹奏楽団 定期演奏会

3月2日(日)14時~16時30分(開場13時30分) 所 けやきプラザ 所 ワグナー「ニルンベルクのマイスタージンガー」、リード「オセロ」、ゲーム音楽など 所 今川英悟さん(指揮) 定 先着550人(申込不要) 費 700円(中学・高校生400円、小学生以下無料) 所 中村 ☎080-3472-8420

55 こほく・あらかき健康まつり

3月4日(火)13時30分~15時 所 体力・脳内元気度・血管年齢などの各種健康測定、健康に関する講演など 所 川原貴代子さん(湖北・湖北台地区高齢者なんでも相談室) 所 湖北・新木地区社会福祉協議会 ☎04-7187-2551

春の訪れにバロックはいかが?

3月9日(日)14時~15時15分 所 アミュゼ柏 所 テレマン「食卓の音楽」、バッハ「音楽の捧げもの」など 所 石井美由紀さん(フルート)、脇野真樹さん(バイオリン)、安井直子さん(チェンバロ)ほか 所 5歳以上の方 定 先着150人 費 2,000円 所 3月8日(土)までに軽喫茶ばぼら、アミュゼ柏、柏高島屋友の会など(当日券は要確認) 所 眞山 ☎080-5697-9326

55 守谷子どもミュージカル公演 「あまんじゃくの桜貝」

3月23日(日)①13時~②17時~(各回1時間35分)※4月5日(土)~12日(土)にアーカイブ配信あり(有料) 所 取手市民会館 所 昭和初期の広島県島島が舞台の、あまのじゃくなゲンタとサチの心温まる物語 定 各回先着900人 費 指定席…SS席2,500円・SA席2,000円、自由席1,800円(当日券2,000円)、3歳以下は膝上無料 所 3月22日(土)までに守谷子どもミュージカルHP 所 父母会 ☎070-5585-0406

3月 各種無料相談・検査 千葉県松戸保健所(健康福祉センター)

Table with 3 columns: 相談・検査内容 (Consultation/Examination content), 日時 (Date/Time), 申し込み・問い合わせ (Application/Inquiry). Rows include 思春期相談, 精神保健福祉相談, DV相談.

◎我孫子連絡所(保健センター3階)※一部の申請書類の配布・預かりのみ
(月)~(金)9時~11時30分、12時15分~15時30分※(祝)を除く
千葉県松戸保健所(健康福祉センター) ☎047-361-2121

●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。