

無料接種は3月31日(日)まで

新型コロナワクチン接種(1月22日時点の情報)

無料接種は3月31日(日)で終了します。接種を希望する方は早めに予約してください。各医療機関への予約方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

5歳以上で1回目接種が未接種の場合、初回接種の規定の接種回数を完了するのに時間がかかることがあるため、ご注意ください。

健康づくり支援課新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎04-7185-1634
※予約については各医療機関にお問い合わせください。



▲市HP

「大麻は害がない」は誤りです

2月は「千葉県薬物乱用防止広報強化月間」

麻薬や覚醒剤、大麻、危険ドラッグなどの薬物乱用が大きな社会問題になっており、特に10歳代・20歳代の乱用が深刻です。「大麻は害がない」などの誤った情報が広がっていますが、幻覚作用や記憶障害、学習能力の低下を引き起こす有害な違法薬物です。

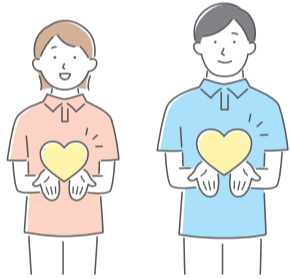
薬物乱用は重大な犯罪です。危険性を正しく理解し、薬物乱用を許さない社会を目指しましょう。

相談窓口 千葉県薬務課 ☎043-223-2620、千葉県精神保健福祉センター ☎043-307-3781、千葉県警察少年センターヤング・テレホン ☎0120-783-497
☎ 千葉県薬務課 ☎043-223-2620

心の健康クラブ勉強会

我孫子市の精神科訪問看護について知ろう

☎ 2月19日(月)14時～16時
所 保健センター
師 檜山房子さん(訪問看護ステーションあやめ我孫子看護師)ほか
定 先着25人
費 無料
申・問 2月16日(金)までに障害者支援課・内線475



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 入…入会費 月…月会費 年…年会費

★ イベント

市民プラザ主催事業

◎リラックスアロマヨガ ☎2月毎週(休)19時30分～20時30分 費各日800円

◎ほんわかエンジョイヨガ ☎①2月6日(火)・13日(火)・20日(火)19時20分～20時30分②2月7日(水)・13日(水)・24日(土)9時50分～11時 費各1,000円
<共通>定各先着30人 持ヨガマット(お持ちの方) 所・申・問市民プラザ ☎04-7183-2111

市民活動ステーション主催事業

◎あなたの始めたいを聴く場「Seeds place」 ☎2月5日(月)・21日(水)10時～12時(1組50分) 所市民活動ステーション 内活動を始めたい方の相談の場 関20歳～59歳 定先着2組 費無料 申開催日前日まで

◎スマホの困り事何でも相談会 ☎2月8日(木)・22日(木)9時～16時(1人50分) 所市民活動ステーション 師グループハマダ・ヤマダ 関60歳以上 定先着6人 費無料

◎SDGs×絵本 春の絵本まつり ☎・関2月12日(休)①11時～16時(申込不要)…リサイクル絵本の交換、『ぐりとぐら』の読み聞かせ、折り紙、手形アート②11時～16時(申込不要)…「cafeネスト」の紹介、おもちゃの広場③11時～16時(申込不要)…駄菓子カフェ、beの名刺作り体験④13時～15時…『ぐりとぐらとすみれちゃん』のかぼちゃクッキー作り 所①市民活動ステーション②③④我孫子南近セ 師④中嶋智子さん(recipecoお菓子教室) 関④小学生以上の子どもと保護者 定④先着10組 費①②③無料④1組500円 持④泡立て器、ゴムベラ、布巾、マスク、エプロン、三角巾、手拭き

◎移動子育て交流スペース「cafeネスト」 ☎2月20日(火)10時～11時30分 所近セふさの風 内自分や子どものことを安心して話せる場 関乳幼児と保護者※保護者単独可 定先着5組 費300円 申2月18日(日)まで <共通>申・問市民活動ステーション ☎04-7165-4370

お雑様とお内裏様になって写真を撮ろう!

☎2月11日(祝)①10時～②10時40分～③11時20分～④12時～ 内衣装(貸し出し)を着て自分のカメラで撮影※「手賀沼のうなぎちゃん缶バッジ」のプレゼントあり 関3歳～12歳 定各回先着7組 費無料 持カメラ 所・申・問2月10日(土)までにアビシルベ ☎04-7100-0014

我孫子市茶道連盟 月釜茶会

☎2月11日(祝)10時～15時(受付14時30分まで) 所アビスタ 定先着80人(申込不要) 費1,000円 席主・関小笠原宗賀(裏千家) ☎090-4545-0230

につぼんの心を歌う会 歌と踊り新春大会

☎2月11日(祝)10時30分～16時(開場10時) 所けやきプラザ 内最近の話題曲から懐メロまでを歌う※踊り・合唱コーナーあり 定先着300人(申込不要) 費無料 問阿部 ☎090-8081-7827

東葛教育芸術祭

☎2月14日(水)～18日(日)9時～17時(初日13時～、最終日13時まで) 所さわやかちば県民プラザ 内絵画、書道、手工芸など約150点を展示 費無料(申込不要) 問高橋 ☎04-7125-2639

我孫子吹奏楽団 定期演奏会

☎2月25日(日)14時～16時30分(開場13時30分) 所けやきプラザ 内ミシシッピー組曲、ライオン・キングメドレーほか 演今川英悟さん(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) 問中村 ☎080-3472-8420

我孫子市サッカー協会(ACFA) フットサル大会

☎3月20日(祝)10時～ 所市民体育館 内5人制ミニサッカー 関市内在住・在勤の方が1人以上おり、高校生以上で構成されるチーム(1チーム10人まで) 定先着12チーム 費1チーム8,000円 持ユニホーム(正・副2組※ビブス可)、フットサル用の靴、脛当て 申2月29日(木)までにACFAホームページ 問小川 ☎070-3888-1188

フルーツアンサンブル紙ふうせん 定期演奏会

☎3月2日(土)14時～16時(開場13時30分) 所アミュゼ柏 内眠れる森の美女、ブルートレインほか 演細山友子さん(指揮) 定先着400人(申込不要) 費無料 問須田 ☎04-7154-7413

柏市音楽家協会 Spring Concert ～春のそよ風にのせて～

☎3月3日(日)14時～16時 所アミュゼ柏 内幻想曲、バイオリンとオーボエのための協奏曲ほか 演大津麻衣さん(ソプラノ)、中井川温子さん(バイオリン)、土屋英晃さん(オーボエ)ほか 定先着400人※5歳未満は入場不可 費2,000円(高校生以下1,000円) 申3月2日(土)までに軽喫茶ぽぽら、アミュゼ柏 問書間 ☎080-1077-2261

講演・講座・教室

高齢者のためのなないろいきいき教室 ☎2月9日(金)10時～12時 所市民プラザ 内介護予防教室～健康寿命を延

風邪と総合感冒薬(風邪薬)

風邪の症状には発熱、鼻水、くしゃみ、喉の痛み、咳などがあり、原因の多くはウイルス感染によるものです。

インフルエンザのように高熱や関節痛などの特徴的な症状があれば、検査を受ける・治療薬を服用するなどして、自ら行動制限をする方が多くなります。しかし、症状が軽いつきに市販の風邪薬を服用すると症状が緩和するため、行動制限をしなくなる方が多いようです。風邪薬には熱、鼻、喉に効くなどの効果があり

ますが、解熱鎮痛剤や咳止めの成分により症状が緩和されるだけで、風邪が治るわけではありません。

「症状は咳のみ」という患者を何人も診療しましたが、風邪薬を服用していた患者の多くが新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスに感染していました。「他の人に病気をうつすかもしれない」という意識を持ち、行動してください。

石橋クリニック 石橋弘成
☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

2月 健康教室

◎心の健康に関する教室
所 保健センター
問 障害者支援課・内線475

◎遊具うんどう教室
※雨天中止
問 高齢者支援課 ☎04-7185-1112

教室名	日時
アルコール教室	2日(金) 14時30分～16時
心の健康クラブ	19日(月) 14時～16時

日時	場所
16日(金) 10時～11時	天王台西公園

●休日(日曜日・祝日・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。※JAとりで総合医療センターにおける23時～翌8時30分の小児救急は原則重症患者のみです。※緊急の場合は迷わず☎119へ電話してください。※休日・夜間などの診察料は割高になります。