

第27回あらし園祭

日 9月23日(祝)13時～14時50分
 内 市内福祉施設の出店(飲食・物販)、あらし園の紹介、喫茶・ゲームコーナー、バルーンアート、湖北中学校吹奏楽部の演奏、カエナフラハレのフラダンス
 費 入場無料
 所・問 あらし園 ☎04-7185-2459

我孫子の景観を育てる会のガイドと散策

我孫子のいろいろ八景歩き

◎新木・古戸の古社と里を巡るコース(約5km)

日 9月26日(火)9時～12時※小雨実施、荒天中止
 所 新木駅南口階段下集合、新木駅北口解散
 内 萱不合神社、古戸の坂道、利根川沿いの田園などを散策
 定 20人(抽選) 費 無料
 申 9月13日(火)までにちば電子申請サービスまたは電話



▲ちば電子申請サービス



▲古戸の坂の十字路

パネル展示

日 ①9月26日(火)まで②9月1日(金)～14日(木)(初日12時～、最終日13時まで)
 所 ①図書館布佐分館②アビスタ
 ※詳しくは市ホームページをご覧ください。
 〈共通〉 申・問 都市計画課景観推進室・内線574



▲市HP

あびこの歴史 スマホ体験ツアー

日 ①9月27日(水)②10月1日(日)10時～12時(全2回)※②は雨天中止
 所 ①軽喫茶ぼぼら②アビシルベ集合
 内 ①基礎編…スマホの使い方②実践編…我孫子駅～アビスタをスマホを使いながらガイドと散策
 対 65歳以上の方 定 先着12人 費 1,000円
 持 スマホ、筆記用具、飲み物
 申・問 9月22日(金)までに我孫子市社会福祉協議会 ☎04-7184-1539

点字ブロックにご配慮ください

点字ブロックは、視覚障害がある方の道しるべとして重要なものです。ブロックの上に、物を置いたり長時間立ち止まったりすると、視覚障害がある方が移動できなくなるため、安全・安心に移動できるようにご配慮ください。



問 障害者支援課・内線350、道路の点字ブロック…道路課・内線571

9月は「健康増進普及月間」

日本人の死因の半数以上は生活習慣病です。予防のため、特定健診を受診しましょう。健診の結果、改善が必要な方は特定保健指導を受けましょう。

内 問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査など
 対 令和5年度中に40歳～74歳になる方
 ※検査項目・費用など詳しくは加入中の医療保険組合にお問い合わせください。

◎市の国民健康保険に加入中の方

内 上記項目、心電図※頸動脈超音波検査(5の倍数の年齢の方のみ実施医療機関で可能)など追加可

費 1,100円
 持 受診券(クリーム色)、被保険者証※紛失した・4月2日以降に加入したなど、受診券がない方も受診可
 所・問 市内契約医療機関
 問 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

9月24日～30日は「結核予防週間」

日本では年間1万人以上が結核を発病しています。結核は、結核菌により主に肺に炎症が起きる病気で、初期症状は風邪に似ています。咳のからむ咳・微熱・体のだるさが2週間以上続いている、体重が減った、食欲がないなどの症状が続く場合は早めに医療機関を受診しましょう。

健康的な生活が免疫力を高め、結核の予防につながるほか、子どもにはBCGワクチン接種が有効です。また、早期発見のため、自治体・職場で実施している健康診断を受けましょう。

問 松戸保健所(松戸健康福祉センター) ☎047-361-2139

健康メモ No.458

熱中症

熱中症は梅雨明け頃から急増し、9月まで注意が必要です。高温、多湿、風が弱い、地面・壁からの照り返しが強い環境では、汗の蒸発が不十分になることで体の熱が逃げにくくなります。これにより体内の水分・塩分のバランスが崩れるなど、体温や体液の調整機能が働かなくなることで熱中症が起こります。屋外だけでなく、屋内や夜間でも起こる場合があるため注意が必要です。

症状は、めまい・立ちくらみ・頭痛・気分不快・吐き気・倦怠感・意識障害・けいれん・手足の運動障害などがあり、死に至る危険性もあります。

予防するために、屋内では扇風機やエアコンでこまめに室温を調整しましょう。屋外では、日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休息、日中の外出を避けることが効果的です。また、体の蓄熱を避けるため、通気性の良い服の着用や、保冷剤・氷などで体を冷やしましょう。

こまめな水分補給は特に重要です。喉の渇きを感じていなくても、経口補水液・スポーツドリンクなどで水分を、塩あめなどで塩分を補給してください。

佐藤内科医院 佐藤昭宏
 問 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

9月 市民相談・県民相談

弁護士法律相談 申	来所 電話	7日(木)・14日(木)・19日(火)・21日(木)・26日(火)9時30分～15時30分 市民相談室(本庁舎2階) 秘書広報課 ☎04-7185-1714
行政相談 申		27日(火)10時～12時(☎25日(月)まで) 市民相談室(本庁舎2階) 秘書広報課 ☎04-7185-1714
相続・遺言行政書士相談 申	来所 電話	20日(火)13時～16時(☎月～金曜日10時～15時) 市民相談室(本庁舎2階) 我孫子地区行政書士相談事務局・山崎 ☎070-6482-5135
司法書士法律相談 申	来所	12日(火)10時～15時(☎4日(月)～11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		13日(水)13時～17時(☎4日(月)～12日(火)12時) 市民相談室(本庁舎2階) 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 申		15日(金)10時～15時(先着3組。☎11日(月)～) 市民相談室(本庁舎1階) 収税課 ☎04-7185-1349
不動産相談 申		8日(金)10時～15時(先着8組。☎6日(火)まで) 市民相談室(本庁舎2階) 建築住宅課・内線601

住宅相談 申		8日(金)9時～12時(先着3組。☎6日(火)まで) 会議室(東別館1階) 建築住宅課・内線601
消費生活相談		月～金曜日、第2・4土曜日(祝日を除く) 10時～17時30分 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 電話	5日(火)10時～15時 相談室(西別館2階) 社会福祉課・内線432 月～金曜日8時30分～17時15分 みんなの人権110番 ☎0570-003-110
生活相談		月～金曜日(祝日を除く) 8時30分～17時 社会福祉課(西別館2階)・内線394
健康相談		月～金曜日(祝日を除く) 8時30分～17時 保健センター 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126
心の相談 申		20日(火)13時30分～(☎19日(火)まで) 相談室(西別館2階) 障害者支援課・内線475
子ども総合相談		月～金曜日(祝日を除く) 8時30分～17時 子ども相談課(西別館1階) ☎04-7185-1821
ひとり親相談		月～金曜日(祝日を除く) 8時30分～17時 子ども支援課(西別館2階)・内線849
DV相談(男性可)		月～金曜日(祝日を除く) 8時30分～17時 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

結婚相談 申		2日(土)・10日(日)・16日(土)・24日(日)10時～19時…(けやきプラザ11階(17時～19時…☎開設日3日前まで) 5日(火)・13日(水)・19日(火)・27日(水)10時～16時…我孫子市社会福祉協議会 結婚相談所あびこい♡ハート ☎04-7184-8100
地域職業相談		月～金曜日(祝日を除く) 9時30分～17時 地域職業相談室(サンビーンズビル6階) ☎04-7165-2786
介護と介護にかかわるこころの相談 申		火～日曜日10時～16時 福祉ふれあいプラザ(けやきプラザ1階) ☎04-7165-2886
住まいの相談 申		水・木曜日10時～12時(要申込)、金曜日10時～16時(随時) 福祉ふれあいプラザ(けやきプラザ6階) ☎04-7165-2886
福祉用具相談 申		火～日曜日10時～16時 福祉ふれあいプラザ(けやきプラザ1階) ☎04-7165-2886
児童相談	来所 電話	月～金曜日(祝日を除く) 9時～17時 柏児童相談所 ☎04-7131-7175 月～金曜日(祝日を除く) 9時～17時 柏児童相談所 ☎04-7134-4152
交通事故相談	来所 電話	月～金曜日(祝日を除く) 9時～12時、13時～16時30分 交通事故相談所 ☎047-368-8000 11日(月)10時～15時(相談所の巡回相談。先着4人。☎7日(木)まで) 市民相談室(本庁舎2階) 交通政策課 ☎04-7185-1369

●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。