



## 狂犬病予防注射(集合注射)を実施

我孫子市で登録済みの方に「狂犬病予防注射済票交付申請書」を3月下旬に送付します。集合注射を受ける際は、必ず持参してください(申請書がないと受けられません)。



**日時・場所** 下表参照※雨天中止(途中から雨になった場合、その後晴れても全て中止)

**費用** 3500円※新たに犬を飼った場合(新規)は別途登録手数料3000円  
次の場合は必ず事前にご連絡ください。①4月6日(月)になっても申請書が届かない場合②我孫子市で犬の登録・転入手続きをしておらず、狂犬病予防注射(集合注射)を希望する場合③申請書を紛失した場合

※詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

日時	場所
4月27日(月)	9:10 ~ 9:25 並木1号公園(並木8の8)
	9:50 ~ 10:15 つくし野5号公園(つくし野5の1)
	10:35 ~ 10:50 久寺家あけぼの公園(久寺家1の13)
	11:25 ~ 11:45 台田池尻公園(台田3の16)
	12:05 ~ 12:30 我孫子駅南口西公園(本町1の2)
4月28日(火)	9:00 ~ 9:20 中峠下公民館(中峠1400)
	9:40 ~ 10:00 上新木青年館(新木3050)
	10:20 ~ 10:35 新木児童公園(新木野3の22)
	11:10 ~ 11:30 布佐南公園(布佐平和台5の2)
4月30日(木)	11:55 ~ 12:10 布佐2号公園(布佐1の26)
	9:05 ~ 9:30 青山台北公園(無量院下)(青山台2の31)
	9:55 ~ 10:10 柴崎自治会館前(柴崎177)
5月1日(金)	10:30 ~ 10:50 泉3号公園(泉31)
	11:25 ~ 11:45 湖北台7号公園(湖北台9の12)
	9:10 ~ 9:25 根戸船戸緑地「東側市道沿い」(船戸1の18)
	9:50 ~ 10:05 若松1号公園(若松107)
5月2日(土) ※雨天時9日(土)	10:30 ~ 10:50 子之神大黒天駐車場(寿2の27の10)
	11:25 ~ 11:45 天王台南公園(天王台6の19)
	12:05 ~ 12:30 天王台東公園(天王台2の19)
5月2日(土) 9:30 ~ 11:00 保健センター駐車場(湖北台1の12の16)	



## 「こころの健康クラブ」講演会

**日時** 3月16日(月)午後2時~4時  
**場所** 保健センター3階大会議室(湖北台1の12の16)  
**内容** 心の病を抱える方の金銭管理の仕方や家族の対応について  
**講師** 島貫正人さん(産業カウンセラー、ファイナンシャルプランナー)  
**定員** 先着30人(要申込) **費用** 無料  
☎・☎ 障害福祉支援課・内線421



## シルバー人材センター講座 受講者募集

**期間** 4月~令和3年3月(8月は休講)  
**対象** 市内在住の方  
**費用** 月額2000円  
☎・☎ 往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・講座名(書道・水彩画・手編みは①~③も)を明記。〒270-1121中峠2607我孫子市シルバー人材センター ☎7188-2200

講座名	日時	内容	定員	場所
墨絵	原則第1・3月曜日 13時30分~15時30分	水墨・墨彩画の基本から作品制作まで	先着5人	近隣センターこもれび
書道	①第1・3金曜日10時~12時 ②第2・4金曜日10時~12時	書道の初歩から作品制作まで	各回先着10人	我孫子第一小学校地域交流教室(駐車場無し)
水彩画	①第1・3火曜日13時30分~15時30分 ②第2・4火曜日10時~12時 ③第1・3木曜日10時~12時	いつでもどこでも、気軽に絵筆を持てる。自然に上達	各回先着5人	
手編み	①第1・3月曜日10時~12時 ②第1・3月曜日13時~15時 ③第2・4木曜日10時~12時	小物からベスト、セーターまで		
木彫り	第2・4火曜日 13時30分~15時30分	実用小物、インテリア作品(基礎から応用まで)		シルバー人材センター



## 3月1日~8日 「女性の健康週間」

女性の健康週間とは、生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援する、女性の健康づくりのための国民運動です。健康で充実した日々を送るためには、正しい知識を得ることや、日ごろの健康管理が必要です。



◎乳がんのセルフチェック(自己触診) 乳がんは女性のがんの中で罹患数が1位ですが、自分で異変を発見することが可能です。自分の乳房を「見て」「触って」月に1回はセルフチェック(QRコード参照)を行いましょ。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126



## 元気なうちからフレイル予防 青空いきいき教室

**日時** 3月19日(休)午前8時30分~9時30分※雨天中止  
**場所** アビスタエントランス(手賀沼公園側入口)  
**内容** 簡単な体操、コグニサイズ(認知症予防運動)  
**定員** 先着20人(要申込)  
**費用** 無料  
**持ち物** 運動しやすい靴・服装、タオル、飲み物  
☎・☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112



## 3月 各種健診と健康教室

◎乳幼児の各種健診・相談・教室 ☎は予約制です。  
☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

項目	日程	対象・内容など
しあわせママパパ学級☎	7・14・21日(出)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
育児相談(乳幼児の育児)	4・18日(休)	子育て支援センター「にこにこ広場」、先着10人
4カ月児相談	3・10日(休)	令和元年10月生まれ
1歳6カ月児健康診査	12日(休)	平成30年8月5日~8月31日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	19日(休)	平成29年7月生まれ
3歳児健康診査	5日(休)	平成28年8月9日~8月31日生まれ
5歳児健康診査	19日(休)	平成27年3月1日~4月1日生まれ
離乳食教室(4~6カ月児向け)☎	27日(金)	乳児の保護者 先着30人
後期離乳食教室(8~9カ月児向け)☎	11日(休)	令和元年6月生まれ 先着20人
食事・栄養相談☎	随時	全年齢対象・電話相談可

◎心の健康に関する教室  
場所 保健センター3階  
☎ 障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	6日(金) 14時30分~16時
心の健康クラブ	16日(月)14時~16時

◎デイケアクラブ  
時間 午前10時~午後2時  
☎ 障害福祉支援課・内線381

開催日	場所
11日(休)	湖北台近隣センター

◎遊具うんどう教室  
時間 午前10時~11時  
☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

開催日	場所
11日(休)	布佐南公園 *雨天中止
13日(金)	天王台西公園 *雨天中止
17日(火)	湖北台中央公園 *雨天中止

## 健康メモ 頭痛を甘く見ていませんか? No.419

「頭痛」なんて大したことない?しかし、時に生命を脅かしたり、程度がひどくて勉強や仕事に支障をきたす頭痛もあります。一番怖いのは、「何時何分」とはつきり言えるぐらい突然に起こる頭痛が特徴的な「くも膜下出血」で、脳の動脈のコブが破裂して起こり、すぐ出血を止める手術を受ける必要があります。また、日常生活の質を大きく低下させるのは「片頭痛」です。脳の血管が広がって三叉神経を圧迫し痛みを引き起こすもので、脈打つような痛みがこめかみや目の奥に起こり、長いと数日続きます。外来ではトリプタンという特効薬を処方するほか、頭痛日誌で頻度やパターンを把握し、予防薬で発作を減らす試みも行います。副鼻腔炎や脳腫瘍の疑いがあれば画像検査を行います。明らかな原因があるのに頑張って鎮痛剤でしのいでいて発見が遅れたり、薬剤の量が増えて「薬物乱用頭痛」に移行してしまう方もいます。頭痛はれっきとした病気!困っている方、ぜひ一度、医療機関を訪れてみてください。

あびこ診療所 今川篤子 ☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

●休日・夜間に病気になったら: ○消防署(☎7184-0119)に電話をしてください。休日・夜間救急病院、小児救急病院をご案内します。案内された病院に行く場合は、症状やけがの状態を病院に直接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時から翌朝8時30分までの小児救急は基本的に重症患者に限定されます。※緊急の場合は迷わず「☎119」へ電話をしてください。※休日や深夜などの診察料は、割高になります。休日は日曜日、祝日、年末年始