狂犬病予防注射（集合注射）を実施

市に登録済みの方に、「令和4年度狂犬病予防注射のご案内」を3月30日㈬に発送します。集合注射を受ける際は、同封の「狂犬病予防注射済票交付申請書」をお持ちください。申請書がないと集合注射が受けられません。

日時・場所　**下表**参照※雨天中止

費用　3,500円※新たに犬を飼った場合（新規）は別途登録手数料3,000円

◎次の場合は必ず事前にご連絡ください

①4月6日㈬になっても申請書が届かない　②市に犬の登録手続きをしておらず、集合注射を受ける　③他市区町村で登録し、市に転入してから犬の転入手続きが済んでいない　④申請書を紛失した

※事前に連絡がない場合、当日受けられない場合があります。

◎集合注射を受けられない犬

①生後91日未満　②1カ月以内に他の予防注射を受けた　③発情・妊娠・授乳中や健康に問題がある　④海外渡航予定がある、または集合住宅管理団体などに証明書を出す必要がある

※集合注射を受けられない場合は、市内の委託動物病院で注射や新規登録などの手続きができます。詳しくは市ホームページ（**QRコード**参照）をご覧ください。

日時		場所
4月20日㈬※雨天中止	9時～9時25分	新木児童公園
	10時～10時25分	布佐南公園
	10時50分～11時15分	布佐2号公園
4月23日㈯※雨天時30日㈯	9時30分～11時30分、13時～15時	保健センター
5月19日㈭※雨天中止	9時～9時25分	つくし野3号公園
	10時～10時25分	台田池尻公園
	10時55分～11時30分	我孫子駅南口西公園
5月21日㈯※雨天時28日㈯	9時30分～11時30分、13時～15時	市役所本庁舎

問　健康づくり支援課（保健センター）☎7185－1126（3月31日㈭まで）、手賀沼課☎7185－1484（4月1日㈮から）

令和4年度地域交流教室　年間使用申請

地域の大人と子どもの交流や学習などを支援するため、小学校の空き教室を地域交流教室として開放しています。

期間　4月1日～令和5年3月31日※年末年始を除く

学校名・使用時間

学校名	使用時間
我孫子第一小学校（1教室）	9時～13時、13時～17時、17時～21時
湖北台西小学校（1教室）	
湖北台東小学校（1教室）	
高野山小学校（1教室）	月～土曜日18時～21時 日曜日9時～13時、13時～17時、17時～21時
布佐小学校（1教室）	

条件　駐車場使用不可、禁煙、政治・宗教・営利活動禁止など

費用　4時間ごとに100円（4時間未満も含む）

申・問　3月15日㈫午後5時までに申請書（生涯学習課で配布）を郵送・持参。〒270－1147若松26の4教育委員会生涯学習課☎7182－0511

3月　各種健診と健康教室

◎乳幼児の各種健診・相談・教室　予は予約制です。

問　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予	5・12・19日㈯	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）	15日㈫	保健センター
4カ月児相談	1・8日㈫	令和3年10月生まれ
1歳6カ月児健康診査	10日㈭	令和2年8月5日～31日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	17日㈭	令和元年7月生まれ
3歳児健康診査	3日㈭	平成30年8月9日～31日生まれ
5歳児歯科健診	17日㈭	平成29年2月27日～4月1日生まれ
離乳食教室（4～6カ月児向け）予	18日㈮	乳児の保護者、先着30人
後期離乳食教室（8～9カ月児向け）予	9日㈬	令和3年6月生まれ、先着20人
食事・栄養相談予	随時	全年齢対象・電話相談可

問い合わせ先をご確認ください。

◎心の健康に関する教室

場所　保健センター3階

問　障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	4日㈮ 14時30分～16時
心の健康クラブ	14日㈪ 14時～16時

◎遊具うんどう教室

時間　午前10時～11時※雨天中止

問　高齢者支援課☎7185－1112

開催日	場所
9日㈬	布佐南公園
15日㈫	湖北台中央公園
18日㈮	天王台西公園

胃がん、子宮頸（けい）がん、乳がん、大腸がん、結核・肺がん

令和4年度集団検診　受診券を送付

過去5年間（平成29年度～令和3年度）の集団検診受診歴のある方に、4月下旬に受診券を送付します（結核・肺がん検診は7月下旬）。受診券が届いたら予約してください。送付対象外の方の申込方法や受診日程は、広報あびこ5月16日号や市ホームページ（**QRコード**参照）でお知らせします。

※市の各種健（検）診の詳細は、広報あびこ4月1日号折り込みの「保健センターのご案内」をご覧ください。

問　健康づくり支援課☎7185－1126

タンパク質で大切な筋肉を守ってフレイル予防

健康長寿の栄養のポイント

タンパク質は血液や筋肉を作り、体力や免疫力の維持にも役立つ大切な栄養素です。十分なタンパク質を摂取して筋肉を維持することが、フレイル予防・アンチエイジングにつながります。

加齢によりタンパク質から筋肉をつくる能力が低下するので、**下記**の方法で効率よく摂取する必要があります。

①1食の中で肉類・魚類・卵・乳製品・大豆製品のいずれか2種類を必ず摂取する　②空腹状態になると筋肉が分解されてしまうため、特に朝食で十分にタンパク質を摂取する　③運動後は筋肉の修復や疲労回復のため、30分以内に乳製品などのタンパク質を摂取する

※フレイルとは、心身の機能が低下した「健康」と「要介護」の中間の状態です。

※高齢者の食事について、気軽にご相談ください。

問　高齢者支援課☎7185－1112

3月1日～8日は「女性の健康週間」

女性が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週間です。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、日頃の健康管理が大切です。定期的にセルフチェック（**QRコード**参照）をしましょう。

ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する生活習慣）の4つのポイント

◎乳房の状態を知る　◎乳房の変化に気を付ける　◎変化に気付いたらすぐ医師へ相談する　◎40歳以上の方は2年に1回乳がん検診を受ける（市では30歳から年に1回、毎年受診可）

問　健康づくり支援課☎7185－1126

地域で取り組む認知症予防運動研修会

日時　4月22日㈮、5月13日㈮、6月10日㈮午後2時～3時30分（全3回）

場所　市民プラザホール

対象　市内在住で自治会や市内活動団体などのリーダー

定員　先着30人※1団体3人まで　**費用**　無料

持ち物　動きやすい服装、飲み物、筆記用具

申・問　高齢者支援課☎7185－1112

健康MEMO　高齢者の筋トレ

No.441

コロナ禍で外出や運動機会が減り、体幹筋や下肢の筋力低下に起因する相談が増えています。

体幹下肢筋力トレーニングが必要ですが、高齢者にはゆっくりとした動きで筋肉に力を入れたまま運動を続けるスロートレーニング法が有効です。スクワットでは3秒かけてゆっくりとしゃがみ、また3秒かけて立ち上がり、膝は伸ばし切らずに太ももに力を入れたまま同じようにしゃがんでいきます。すると筋肉が自身の圧力で血流を制限し、加圧トレーニングと同様の効果が期待できます。また、筋力トレーニング後は必ず有酸素運動のウオーキングなどをしてください。速足ウオーキングのエネルギー源は糖質と脂肪が半々であるのに対し、ランニングは糖質が主のため体脂肪を落とすには速足ウオーキングが適しています。過度なトレーニングはけがにつながるため、下半身の筋トレは週2回を目安にしましょう。休養はトレーニングによる疲労を回復させるため、筋肉の発達には食事同様欠かせないものです。

せり整形外科　瀬理　純

問　健康づくり支援課☎7185－1126

●**休日・夜間に病気になったら：**〇消防署（☎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