

### 第10回千葉県東葛地区人権サミット(オンライン開催) 多文化共生社会をめざして

期間 3月1日(水)~31日(金)

内容 ①講演会「誰かのくつを履いてみること~多文化共生社会への鍵~」 ②東葛6市長による意見交換「多文化共生をめざした地域づくり」

講師 ①森めぐみさん(元松戸市社会教育委員)

費用 無料※通信費など自己負担

視聴方法 期間内にPEaCE21ホームページ(QRコード参照)

☎ NPO法人人権ネットワークPEaCE21 ☎7166-2625



▲森めぐみさん

### 話してね あなたの悩み 心の中を 3月は「自殺対策強化月間」

自殺対策基本法では、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向けて啓発活動に取り組んでいます。困ったときは一人で悩まず、すぐに相談してください。

相談窓口 ◎電話(24時間対応)…ほっとねっと ☎047-309-7677、よりそいホットライン ☎0120-279-338 ◎LINE…生きづらびっと※ID [@yorisoi-chat] (QRコードから友だち追加可)

市の相談窓口 ◎心の相談…障害者支援課・内線385 ◎生活相談…社会福祉課・内線394 ◎健康相談…健康づくり支援課 ☎7185-1126 ◎消費生活相談…消費生活センター ☎7185-0999

☎ 社会福祉課・内線432



### 在宅医療と介護の現場から 様々な看取りのカタチ

日時 3月5日(日)午後2時~4時30分

場所 市民プラザ※オンライン参加可

内容 ①講演会「在宅医療の実際」 ②座談会「施設・病院・在宅での看取り」

講師 ①古賀友之さん(のぞみの花クリニック) ②渡邊慎さん(特別養護老人ホーム久遠苑)、染谷真裕子さん(平和台病院患者支援センター)ほか

定員 会場・オンライン各先着40人

☎・☎ 高齢者支援課(在宅医療介護連携推進協議会事務局) ☎7185-1112

### 高齢者などの外出を支援 送迎バス利用パスカード

パスカードの申請をすると、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(緑色)は有効期限が2月28日(火)のため、お持ちの方は更新が必要です。

利用可能な事業者の送迎バスと乗降場所

事業者名	乗降場所
東葛辻仲病院	病院、我孫子駅
中央学院大学、我孫子自動車教習所、平和台病院、西部福祉センター	停車場
東邦病院、高野山胃腸科内科、つつじ荘、我孫子聖仁会病院、名戸ヶ谷あびこ病院	運行経路内

有効期限 令和7年2月28日(金)

対象 市内在住の65歳以上の方・障害がある方※介助者も要申請

費用 無料

持ち物 本人確認書類(健康保険証など)、利用中のパスカード(お持ちの方)、障害者手帳または障害の有無を判断できるもの(お持ちの方)

※代理申請の場合は、代理申請者の本人確認書類が必要です。

申請場所 道路課、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

◎利用上のお願

- ・マナーを守って利用してください。
- ・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。※パスカードでの割引なし

☎ 道路課・内線533



▲有効期限令和7年2月28日(金)のカード(橙色)

### 健康長寿の栄養ポイント 1日3食 バランスよく食べて免疫力アップ

感染症対策として、ワクチン接種・手洗い・マスク着用などと併せて、免疫力を高める食品を取り入れましょう。高齢者の栄養・食事など、気軽にご相談ください。栄養制限がある方は主治医に相談してください。

◎タンパク質食品(肉類・魚類・卵・大豆製品・乳製品など)

体の全てを作る栄養素であるタンパク質は、免疫細胞も作ります。1日分の目標量である75g(例…薄切り肉3枚・魚1切れ・卵1個・豆腐3分の1丁・牛乳200mlなど)を、3食に分けて主食と一緒に食べましょう。

◎緑黄色野菜(ニンジン・カボチャ・ホウレン草など)

緑黄色野菜に多く含まれるビタミンA(β-カロテン)は、粘膜を保護してウイルスの侵入を防ぎ、免疫力を高めます。1日分の目標量は120g(加熱した状態で片手に一杯分)です。

◎発酵食品(ヨーグルト・納豆・味噌など)、食物繊維(海藻・芋・果物など)

発酵食品は腸内の善玉菌を増やし、食物繊維は悪玉菌の増殖を抑えます。免疫細胞の7割は腸内に存在するため、積極的に取って腸内環境を整えましょう。

☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

**図書館員が選ぶこの一冊 60**

『マチネの終わりに』 毎日新聞出版  
平野 啓一郎 / 著

天才的なクラシック・ギタリストの蒔野聡史とフランスRFP通信記者の小峰洋子は、40代目前に出会い、互いに心ひかれ思いは募る。しかし、それを知った洋子の婚約者は婚約解消を拒絶。蒔野のマネージャーも嫉妬で偽メールを送信し、2人の関係を引き裂く。別々の道を歩むしかなくなった2人の思いの行き先は…。

思いだけで突き進むことができず、自分を取り巻く状況から踏み出すことをためらってしまう大人の恋が読者の感情を揺さぶり、この恋の幸せな結末を願ってしまう。登場する曲が物語を彩り、切なさを増す。

### 消費生活センターだよ



通信販売の定期購入に注意!

相談事例 ①インターネットで、お試しで500円のサプリメントを購入した。1回限りだと思ったが、その後2袋届き、約1万円を請求された。問い合わせると「2回目から2袋届けるコースで、解約は出荷日の10日前までに電話が必要」と言われた。申し込み時には定期購入だとわからなかった。②購入したサプリメントが体に合わず返品を希望したが、「返品は一切受け付けない」と言われた。

◎契約内容が、「お試し」「〇%オフ」などの目立つ表示と離れた場所に表示されている、小さい字で書かれているなど、さまざまな場合があるので、画面の隅々まで見る必要があります。また、「解約は出荷日の〇日前まで」「返品不可」などの条件がある場合もあります。注文の確定前に、契約内容を必ず確認しましょう。

相談受付窓口 消費生活センター(アビィクオーレ2階<イトーヨーカドー我孫子南口店>) ☎7185-0999 (月~金曜日、第2・4土曜日午前10時~午後5時30分)

納付のお知らせ

項目	納期限(口座振替日)
上下水道料金	2月27日(月)
固定資産税・都市計画税 第4期	2月28日(火)
介護保険料 第9期	
国民健康保険税 第9期	
後期高齢者医療保険料 第8期	
下水道受益者負担金 第4期	

我孫子市の人口

	2月1日時点	前年同月比
人口	130,892人	-462人
うち外国人	2,262人	+281人
男	64,149人	-230人
女	66,743人	-232人
世帯	61,247世帯	+703世帯

●休日(日曜日、祝日、年末年始)・夜間に急病になったら:消防署(☎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午後11時~翌午前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。