

脳ドックを受けましょう

認知症や脳血管疾患は、他の疾患より介護度が高くなります。脳ドックを受けて、脳の状態を把握しましょう。対象者には受診費用を助成します。

㊦ 令和7年3月31日(月)まで ㊧ MRI、MRAの同時検査

㊨ 受診日に市に住民登録があり、令和7年3月31日時点で40歳以上の方のうち、5の倍数の年齢の方(年齢の上限なし)

※自覚症状がある方、脳血管疾患で治療中・経過観察中の方は対象外です。

※ペースメーカーや人工関節など金属が体内にある方は主治医や契約医療機関にご確認ください。

契約医療機関 ○ほしの脳神経クリニック ☎04-7182-7171 ○我孫子東邦病院健診センター ☎070-5469-6563 ○名戸ヶ谷あびこ病院 ☎04-7157-2233 ○平和台病院予防医療センター ☎04-7189-1119

㊩ 市の助成額(1万円)を差し引いた額※医療機関により異なります。

受診方法 契約医療機関に電話予約し、受診日に本人確認書類(健康保険証など)を持参

㊪ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

対象生年月日(年齢)	
昭和59年4月1日～60年3月31日	(40歳)
昭和54年4月1日～55年3月31日	(45歳)
昭和49年4月1日～50年3月31日	(50歳)
昭和44年4月1日～45年3月31日	(55歳)
昭和39年4月1日～40年3月31日	(60歳)
昭和34年4月1日～35年3月31日	(65歳)
昭和29年4月1日～30年3月31日	(70歳)
昭和24年4月1日～25年3月31日	(75歳)
昭和19年4月1日～20年3月31日	(80歳)
昭和14年4月1日～15年3月31日	(85歳)

4月2日は「世界自閉症啓発デー」 4月2日～8日は「発達障害啓発週間」

自閉症をはじめとする発達障害について知る・理解することは、発達障害がある方だけでなく、誰もが幸せに暮らせる社会の実現につながります。

◎**自閉症を知っていますか?** 自閉症の方は自分の殻に閉じこもっているわけではありません。気持ちを伝えることや相手の言葉の意図を理解することが苦手なため誤解されやすいですが、とても真っすぐな感性を持っています。自閉症の方の行動や態度の意味を理解し、愛情を持って支援していただくようお願いいたします。

㊫ 障害者支援課・内線384

宝くじ助成金でマイクロバスを整備

市は、(-財)自治総合センターが社会貢献として宝くじの収益金を地域に還元する「宝くじ助成金」(コミュニティ助成事業助成金)を活用しています。

令和5年度の助成金で、あらかぎ園利用者の送迎に使用するリフト付きマイクロバスを整備しました。

㊬ あらかぎ園 ☎04-7185-2459



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 市活ステ…市民活動ステーション

㊰…入会費 ㊱…月会費 ㊲…年会費

★ イベント

市民プラザ主催事業

◎**ほんわかエンジョイヨガ** ㊳①4月2日(火)・9日(火)・23日(火)・30日(火)19時～20時30分 ㊴②4月10日(水)・20日(土)・24日(水)9時50分～11時 ㊵各先着30人 ㊶各1,000円 ㊷ヨガマット(お持ちの方)

◎**ダットン・ワイクルー** ㊸4月の毎週(木)19時30分～20時30分 ㊹各日先着30人 ㊺各日800円 ㊻飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちの方)

◎**ときめく春のJIVE LIVE** ㊼4月28日(日)14時～16時(開場13時40分) ㊽先着200人(申込不要) ㊾1,200円(前売り1,000円)

〈共通〉㊿券甲市民プラザ ☎04-7183-2111

こどもテニス無料体験会

㊾4月3日(水)～5日(金)・29日(祝)①11時～12時②13時～14時 ㊿セントラルウェルネスクラブ柏 ㊽小学生(未経験者可) ㊾各回先着12人 ㊿Eメールに氏名・参加日時を明記。スポーツ ☎tennising2020@gmail.com

親子乗馬体験

㊾4月6日(土)・7日(日)14時～16時 ㊿乗馬、厩舎作業 ㊽小学～高校生※小学生は保護者同伴 ㊾各日先着10人 ㊿2,000円 ㊻汚れてもよい服(長ズボン)、長靴、ヘルメット ㊿甲申4月5日(金)までに電話・Eメールで氏名、年齢、電話番号を明示。仲馬倶楽部(江蔵地1027の6)・川奈部 ☎04-7188-2864 ☎kawanabe@nakamaclub.com

市民活動ステーション主催事業

①**パソコン・スマホの相談会** ㊾4月11日(木)・18日(木)9時～16時(1人50分) ㊿グループハマダ・ヤマダ ㊽先着6人

②**外部資金を活用して活動を展開しよう** ㊾4月13日(土)13時30分～16時45分 ㊿民間の助成金活用講座、公募補助金説明会 ㊿原田正隆さん(千葉市民活動支援センター)、市民協働推進課職員 ㊽先着10人

③**シニアほっとカフェ[和・輪]** ㊾4月17日(水)10時～12時 ㊿日本舞踊から姿勢・体の使い方を学ぶ ㊿若月仙之助さん(若月流家元)、小竹かつらさん(和ごころを識る会) ㊽先着10人

④**移動子育て交流スペース「cafeネスト」** ㊾4月23日(火)10時～11時30分 ㊿自分や子どものことを安心して話せる場 ㊿乳幼児と保護者※保護者単独可 ㊽先着5組 ㊿4月20日(土)まで 〈共通〉㊿①②③無料④300円 ㊿市民活動ステーション ☎04-7165-4370

ツバメの巣の調査へのおさそい展示

㊾4月12日(金)～5月7日(火)9時～17時 ㊿水の館 ㊿関野野 ☎080-3005-0733

大正浪漫ウォークin手賀沼

㊾4月29日(祝)8時30分～15時30分※荒天中止 ㊿手賀沼公園集合 ㊿5km・11km・18km・33kmコース※小学生以下は保護者同伴 ㊿700円(我孫子・柏市民以外の方は800円)※4月15日(月)までの申し込みは500円※中学生以下無料 ㊿関北総歩こう会・平野 ☎04-7133-1589

混声合唱団コーラル・フレンズ 第1回定期演奏会

㊾4月27日(土)14時～16時(開場13時30分) ㊿けやきプラザ ㊿組曲「水のいのち」「いい日旅立ち」「あの鐘を鳴らすのはあなた」など ㊿野村秀美さん(指揮) ㊽先着500人(申込不要) ㊿無料 ㊿稲葉谷 ☎080-8108-2293

講演・講座・教室

防火管理講習

◎**甲乙同時** ㊾①5月28日(火)9時20分～16時55分②29日(水)9時20分～16時45分(甲種は①②の全2回、乙種は①のみ) ㊿甲種8,000円、乙種7,000円 ㊿4月3日(水)～10日(水)

◎**甲種** ㊾5月30日(木)9時20分～16時50分、31日(金)9時20分～15時55分(全2回) ㊿8,000円 ㊿4月8日(月)～15日(月)

〈共通〉㊿市民プラザ ㊽各先着72人 ㊿日本防火・防災協会HP ㊿消防本部予防課 ☎04-7181-7702

普通救命講習I (e-ラーニング適応)

㊾4月14日(日)10時～11時 ㊿消防本部 ㊿心肺蘇生法、AED使用法、止血法など※適正者には修了証を交付 ㊿市内在住・在学(小学5年生以上)・在勤の方 ㊽先着20人 ㊿無料 ㊿甲申4月4日(木)9時～消防本部警防課 ☎04-7181-7701

ALOHA協会 親子で楽しむフラダンス

㊾5月18日(土)・25日(土)、6月15日(土)・22日(土)、7月6日(土)・20日(土)、9月7日(土)・21日(土)、10月5日(土)・26日(土)12時10分～13時10分(全10回) ㊿アビスタ ㊿4歳～小学生と保護者 ㊽10組(抽選) ㊿1組6,000円(別途教材費300円程度) ㊿4月15日(月)までに申込フォーム ☎https://bit.ly/40khg5g ㊿水上 ☎090-4021-7923

親子茶道体験教室

㊾5月6日(日)10時～11時30分 ㊿アビスタ ㊿小・中学生と保護者※子ども単独可 ㊽10組(抽選) ㊿1人500円 ㊿甲申4月19日(金)(必着)までにはがきに住所、氏名、学校名、学年、電話番号を明記。〒270-1101布佐3062の3中

健康メモ No.464

「神経内科」の病気に効く「リハビリテーション」

神経内科を知っていますか? 神経内科とは、脳・脊髄・末梢神経の病気の原因・病態を研究し、主に手術以外の方法で治療する内科です。「薬」ではなく「手術以外の方法」とあるのは、神経内科ではリハビリテーション(リハビリ)が主な治療方法と考えられているからです。

例えば、パーキンソン病・パーキンソン症候群は、発症～進行期のリハビリが重要な役割を果たしています。薬で体の関節を柔らかくしたり震えを抑えることはできますが、限界があります。体の姿勢・立ったり

歩いたりする動作・とっさの時のバランスの取り方などは、リハビリの専門的な技術で改善することが知られています。

患者さんにとって、毎日の生活動作がとても大変ですが、リハビリ技師は、能力・環境に応じた動きを一緒に考えます。力を引き出し「良くなりたい」という希望に寄り添うリハビリの大切さを、ぜひ皆さんに知っていただきたいです。

あびこ診療所 今川篤子
㊫ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126