

### ファミリーサポートセンター会員 募集

ファミリーサポートセンターは、子育てを手助けしてほしい方(利用会員)と手伝いができる方(提供会員)が互助活動を行う組織です。詳しくはファミリーサポートセンターホームページをご覧ください。



▲ファミサポHP

区分	時間	内容	費用(子ども1人当たり1時間) ※2人目(きょうだい)は半額
通常の援助	6時~22時	保育、送迎など	(月)~(金)700円 (土)(日)(祝)・年末年始900円
病児・病後児の援助	7時~20時		(月)~(金)1,000円

利用会員…生後6カ月(病児・病後児は1歳)~18歳(18歳になる年度の3月31日まで)の子どもの保護者  
提供会員…講習を受講後、会員として活動できる方(資格・経験不問)

#### ◎入会説明会

①4月5日(土)②5月10日(土)③6月7日(土)④7月5日(土)10時~12時

所 ①③④市民活動ステーション②ファミリーサポートセンター

定 各日先着10人

入会金500円、年会費1,200円(利用会員のみ※年度途中に入会する場合は月割り)、顔写真1枚(縦3cm×横2.5cm、提供会員は2枚)、本人確認書類(運転免許証など)、印鑑

電話・Eメールで住所、氏名、参加希望日、参加人数、電話番号を明示。ファミリーサポートセンター☎04-7186-4161(月)~(土)9時~18時※(祝)を除く  
✉abiko-famisapo@roukyou.gr.jp

### ポールウォーキング教室

	①室内コース(基礎編)	②外コース(応用編)
日時	4月23日(水)13時15分~15時30分	4月30日(水)13時30分~15時30分 ※雨天時5月8日(水)10時15分~12時15分
場所	湖北台近隣センター	湖北台中央公園
内容	ポールの持ち方などの基礎、ストレッチ、実践、栄養・歯の話と口の体操	公園周辺をウォーキング

講師 長岡智津子さん(日本ポールウォーキング協会マスターコーチプロ)、歯科衛生士と管理栄養士(①のみ)

市内在住で65歳以上の方※②は①を要受講 定 各先着30人 費 無料

運動靴(①は室内用)、飲み物、タオル、ポール(貸し出し可)、筆記用具(①のみ)※②はリュック推奨

申込 4月22日(火)までに高齢者支援課・内線429

### 3月は「自殺対策強化月間」

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相談を行っています。

電話・LINE相談 ○ほっとねっと☎047-309-7677(24時間対応) ○よりそいホットライン☎0120-279-338(24時間対応)



生きづらびっとLINE公式アカウント(ID「@yorisoi-chat」) ▲生きづらびっと

市の相談窓口 ○心の相談(月1回、要申込)…障害者支援課・内線475 ○生活相談…社会福祉課・内線394 ○健康相談…健康づくり支援課☎04-7185-1126 ○消費生活相談…消費生活センター☎04-7185-0999

社会福祉課・内線432

### 献血・骨髄ドナー登録にご協力を

日本赤十字社(☎0120-892-760※月)~(金)9時~17時)に電話または献血ウェブサイト「ラブラッド」で予約できます。



ラブラッド

3月25日(火)①10時~11時45分②13時~16時  
※ドナー登録は①11時15分まで②15時30分まで

市役所本庁舎ロビー

男性45kg以上・女性40kg以上で16歳~69歳の方  
※65歳以上の方は60歳~64歳の時に献血経験がある方  
献血カード(お持ちの方)、本人確認書類(マイナンバーカード・健康保険証など)

社会福祉課・内線377

献血  
日程 3月25日(火)  
時間 10:00~11:45  
13:00~16:00  
場所 本庁舎1階  
3月は「千葉県献血推進強化月間」です!  
献血を必要としている多くの人を救うため、献血へのご協力をお願いします!  
共催:我孫子市・我孫子市赤十字社

### 西部福祉センター、つつじ荘 統合

3月31日(月)で西部福祉センターを廃止し「我孫子市高齢者福祉センターつつじ荘」に統合します。

市内・取手市在住で60歳以上の方

◎4月からの変更点

名称 我孫子市高齢者福祉センターつつじ荘

開館時間 9時30分~16時(浴室は15時30分まで)

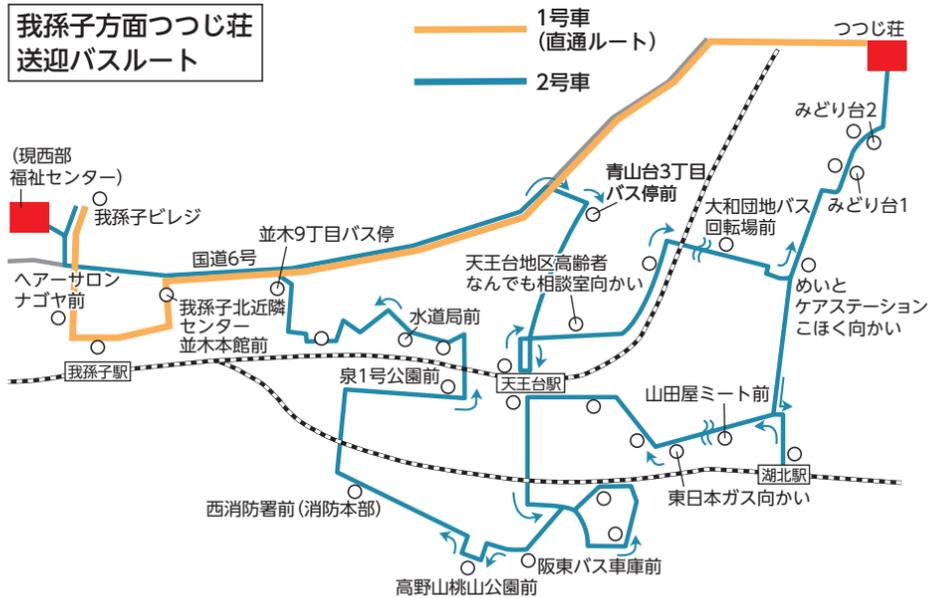
使用料 100円(65歳以上無料)

◎つつじ荘送迎バスルートを新設

現在の湖北方面バスルートに加え、4月から新たに我孫子方面バスルートを追加します。詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市HP



高齢者支援課・内線412

### 3月1日~8日は「女性の健康週間」

女性が生涯を通して、健康で充実した日々を過ごすため「女性の健康週間」を定めています。厚生労働省スマート・ライフ・プロジェクトでは、田中理恵さん(元体操選手)が出演するYouTube動画「自分のカラダと向き合う、適正体重の大切さ」を公開中です。



▲スマートライフ・プロジェクト

#### ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)

乳房の状態に日頃から関心を持ちましょう。詳しくは市ホームページをご覧ください。

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に相談する ○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歳以上の方は毎年1回受診可)

健康づくり支援課☎04-7185-1126



▲市HP

### 健康メモ No.474

#### 白内障手術で老眼が治るって本当でしょうか?

白内障とは、加齢などにより目の中にある水晶体が混濁したり、固くなったりする疾患です。混濁すると眼鏡をかけても視力が上がらなくなります。また、固くなるとピントを合わせる調節力がなくなり、老眼になります。

白内障の手術では、混濁した水晶体を透明な眼内レンズに交換します。手術に使用する眼内レンズは、以前は焦点が1つしかない単焦点眼内レンズが主流でした。単焦点眼内レンズを使用すると、術後も老眼が残るので、遠近両用眼鏡が必要になります。

できるだけ裸眼で日常を過ごした

いという方も多く、現在は多焦点眼内レンズを選ぶ方が増えています。焦点が複数あるため、眼鏡がなくても遠方・中間距離・近方にピントが合い、老眼の症状が軽くなります。

ただし、眼内レンズはあくまでも人工物です。子どもの時のような透明で調節力のある水晶体に比べると光学的には劣りますが、単焦点眼内レンズよりは、多焦点眼内レンズの方が眼鏡への依存度が減る可能性が高まります。

我孫子おがわ眼科 小川 学  
健康づくり支援課☎04-7185-1126