

して暮らせるまち我孫子

理解を深め、共に歩める街づくりを目指しています。
ごととは考えず、誰もが安心して暮らせるように考えていきましょう。

☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112



高齢者なんでも相談室

地区ごとに設置しており、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるように、介護・福祉・健康・医療・生活などの相談に応じます。
要介護認定を受けていない方でも利用できます。気軽にお問い合わせください。

地区	電話番号	地区	電話番号
我孫子北	7179-7360	湖北・湖北台	7187-6777
我孫子南	7199-8311	布佐・新木	7189-0294
天王台	7182-4100	市全域	7185-1112

一人で悩まず、参加してみませんか

認知症の方の 家族のつらい「あびこ」



日時 10月12日(水)午後1時30分～2時30分
場所 けやきプラザ
内容 介護方法や日頃の悩みなどの情報交換
対象 認知症の方を介護している家族・介護経験者など
定員 先着10人 **費用** 無料
申・問 10月11日(火)までに高齢者支援課 ☎7185-1112

初心者大歓迎！誰でも簡単に始められる ポールウォーキング教室

2つのコースはセットです。室内で自信をつけて、外コースを歩きましょう。

	室内コース (基礎編)	外コース (応用編)
日時	10月21日(金)13時30分～15時30分	10月28日(金)13時30分～15時30分 ※雨天時11月11日(金)
場所	湖北台近隣センター	湖北台中央公園(湖北台保育園側)集合、解散
内容	ポールの持ち方などの基礎、ストレッチ、実践、栄養や歯の話、口の体操	ウォーキング約3.5km(湖北台中央公園～けやき通り～手賀沼ふれあいライン～五本松公園～湖北台中央公園)

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)、歯科衛生士(健康づくり支援課)
対象 市内在住で65歳以上の方
定員 先着15人 **費用** 無料
持ち物 動きやすい服装・靴、飲み物、タオル、筆記用具、ポール(貸し出し可)
申・問 高齢者支援課 ☎7185-1112



高齢社会への対応を探る会 減らそう！超高齢社会の「不安」と「困りごと」

人生100年が現実味を帯びる超高齢社会。思うように体が動かなくなり、不安や困りごとはないでしょうか。それを解消するために求められるのは「官民協働」です。官(行政)だけでなく、民(市民)も力を合わせて取り組むことが大切です。

日時 10月15日(土)午後1時30分～3時
場所 けやきプラザ
内容 ①基調提案「人生100年時代の相談支援～多様化するニーズへの対応」
 ②シンポジウム「減らそう！超高齢社会の不安と困りごと」(一人暮らしの不安と対策、地域での困りごとを解消、介護保険持続のカギはマンパワー、相談支援と官民協働) ③ピアノ演奏とトーク ※要約筆記あり
講師 ①松本拓馬さん ②和田三千代さん、木田典子さん、小川正浩さん、松本拓馬さん ③鳥谷部由美子さん
定員 先着270人 **費用** 無料
問 和田 ☎7183-1434

10月 市民相談・県民相談 ※☎は予約制です。

市民相談	来所電話	内容
弁護士法律相談☎		6日(休)、13日(休)、18日(水)、20日(木)、25日(水)9時30分～15時30分 市民相談室(本庁舎2階) 秘書広報課 ☎7185-1714
行政相談☎		26日(水)10時～12時(予約は24日(月)まで) 市民相談室(本庁舎2階) 秘書広報課 ☎7185-1714
行政書士相談☎	電話	19日(水)13時～16時(予約は平日10時～15時)〈新型コロナウイルス感染症関連の補助金、相続・遺言手続きなど〉我孫子地区行政書士相談事務局・山崎 ☎070-6482-5135
司法書士法律相談☎	電話	11日(水)10時～15時(予約は3日(月)～7日(金)13時～16時) 千葉司法書士会柏支部 ☎080-5901-3236
年金・労働・成年後見相談☎		12日(水)13時～17時 市民相談室(本庁舎2階) 千葉社会保険労務士会東葛支部 ☎7136-2560 (9時～15時)
税務相談☎	電話	21日(金)10時～15時(予約は17日(月)～) 取税課 ☎7185-1349
消費生活相談		月～金曜日、第2・4土曜日(祝日を除く)10時～17時30分 消費生活センター(アビイフォーレ2階) ☎7185-0999

市民相談	来所☎	内容
人権相談	電話	5日(水)10時～15時 相談室(西別館2階) 社会福祉課・内線432 月～金曜日8時30分～17時15分 みんなの人権110番 ☎0570-003-110
生活相談		月～金曜日(祝日を除く)8時30分～17時 社会福祉課(西別館2階)・内線394
健康相談		月～金曜日(祝日を除く)8時30分～17時 保健センター 健康づくり支援課 ☎7185-1126
心の相談☎		19日(水)13時30分～(予約は18日(火)まで) 相談室(西別館2階) 障害者支援課・内線421
子ども総合相談		月～金曜日(祝日を除く)8時30分～17時 子ども相談課(西別館1階) ☎7185-1821
ひとり親相談		月～金曜日(祝日を除く)8時30分～17時 子ども支援課(西別館2階)・内線849
DV相談(男性可)		月～金曜日(祝日を除く)8時30分～17時 社会福祉課内配偶者暴力相談支援センター(西別館2階) ☎7185-1113

市民相談	内容	
結婚相談☎(優先)	第1・3木曜日10時～17時 第1・3土曜日、第2・4日曜日10時～19時 我孫子市結婚相談所 あびここい♡ハート ☎7184-8100	
地域職業相談	月～金曜日(祝日を除く)9時30分～17時 地域職業相談室(サンビーズビル6階) ☎7165-2786	
介護とこころの相談☎	火～日曜日10時～16時 福祉ふれあいプラザ(けやきプラザ1階) ☎7165-2886	
すまいの相談☎	金曜日10時～16時(随時) 水・木曜日10時～12時(要予約) 福祉ふれあいプラザ(けやきプラザ6階) ☎7165-2886	
福祉用具相談☎	火～日曜日10時～16時 福祉ふれあいプラザ(けやきプラザ1階) ☎7165-2886	
児童相談	来所☎	月～金曜日(祝日を除く)9時～17時 柏児童相談所 ☎7131-7175
	電話	月～金曜日(祝日を除く)9時～17時 柏児童相談所 ☎7134-4152
交通事故相談	来所☎	11日(水)10時～15時(巡回相談。先着4組。予約は6日(月)まで) 市民安全課(本庁舎地階)・内線485
	来所電話	月～金曜日(祝日を除く)9時～12時、13時～16時30分 交通事故相談所 ☎047-368-8000