

健康フェア ～天北まち協との共催～

～ロコモ予防「転ばないための体操教室」～

開催日時：9月30日（木）10時～11時30分

場所：天王台北近隣センターホール

講師：轟幸治氏

（匠マッサージ鍼灸あんまマッサージ師）

定員：20名（要予約/先着順）市内在住の方

持ち物：上履き 参加費：無料



電話訪問(傾聴)ボランティア養成講座

～「傾聴」の基本を学び、「電話訪問」の技法・技能を習得する講座です～

開催日：①9月7日（火） ②9月16日（木）

③9月21日（火）

場所：天王台地区社協活動室近隣センターこもれび内

講師：渡部佳代子氏（社会福祉士）

時間：13時30分～16時 参加費：無料

定員：12名（要予約/先着順）

おしゃべりサロン

開催日：9月27日（月）

※8月・10月は「シニアいきいき講座
歌声編」となります

場所：天王台地区社協活動室（こもれび内）

時間：13時30分～15時 参加費：無料

定員：12名（要予約/先着順）

どなたでも参加できます。脳トレやコグニサイズ
体操等、心と身体を健康にしましょう。

お楽しみ会

～昔懐かしい童謡や唱歌を二胡の音色で～

開催日時：10月8日（金）13時30分～

場所：天王台北近隣センターホール

出演者：今井加代子氏・中川純子氏（にこ二胡）

対象：我孫子中学校区内在住65歳以上の方

定員：40名（要予約/先着順）

持ち物：上履き 参加費：無料

※11/25(木)は近隣センターこもれびにて

同じ内容で開催します。



お元気まんてん教室

～天王台地区高齢者なんでも相談室との共催～

オンライン（Zoom）参加も出来ます！

開催日/内容/講師

①8月26日（木）/終活のすすめ/

藤岡兼一氏（生前整理診断士）

②9月24日（金）/認知症と財産管理のお話/

安武慎作氏（弁護士）

場所：①天王台北近隣センター

②近隣センターこもれび

詳細・予約は天王台地区高齢者なんでも相談室

（04-7182-4100）までお願いします。



全てのイベントは**事前予約制**です。

お問い合わせ・お申込みは天王台地区社協

04-7183-9009 までお願いします。

「被害が減少しません！電話 de 詐欺」～我孫子警察署情報～

高齢者を狙った「電話で詐欺」は一向に収束せず、むしろ増加傾向にあります。

その中でも①**オレオレ詐欺**～息子や孫を装い金をだまし取る、②**預貯金詐欺**～公共機関職員を装い「あなたの口座が犯罪に利用されキャッシュカードの交換が必要です」等で暗証番号とカードをだまし取る、③**架空料金請求詐欺**～消費料金等の未払い有りと脅し金銭をだまし取る、④**還付金詐欺**～医療費、税金等について還付金がありとATMを操作させ犯人の口座に送金させる。

我孫子警察署管内の令和2年度の電話で詐欺被害は26件・4,033万円、本年も3月末現在で

5件・1,900万円の発生がありました。

詐欺内訳は左記の①～④が大半です。電話で金の話が出たら一呼吸おいて、・暗証番号・口座番号・貯金額・生年月日等を**絶対教えない**。・通帳・キャッシュカードを**絶対渡さない**を厳守して下さい。

対応策として（1）留守番電話設置～常に留守番設定で不審な電話に出ないで済む。（2）警告・通話録音機能付電話設置～掛かって来た電話に自動応答し、相手に通話内容を記録するとメッセージを流し警告する。（3）ナンバーディスプレイ付電話設置～相手の電話番号が表示され、出る前に知っている相手か確認がとれるのも有効です。

健康保健センター集団検診の申し込み方法の変更について

がん検診には集団検診と個別検診があり、ほとんどのがん検診は集団でも個別でも受診は可能です。前年度個別検診を受診された方には今年度も受診案内が自動発送され、ピンクの封筒で受診案内が届いていると思いますが、結核・肺がん検診と骨粗しょう症の検診は集団検診しかなく、前年度個別検診を受診された方も事前の申し込みが必要です。

前年度集団検診を受診された方への自動発送は今年度から無くなり、集団検診の受診を希望される方は必ず申し込みが必要となります。

申込には検診日時の予約に必要な「集団検診予約用IDとパスワード」を市へ申し込む必要があります。なお、それぞれの検診には対象年齢等ございますので、申込時にご確認下さい。

申し込み方法は下記の3通りのいずれかです

①健康づくり支援課（保健センター）窓口で申請書記載、提出

②ちば電子申請サービス（我孫子市ホームペー

ジから、ちば電子申請サービスへアクセス）

③ハガキ等による郵送で

【IDとパスワードの申込み締切り日】

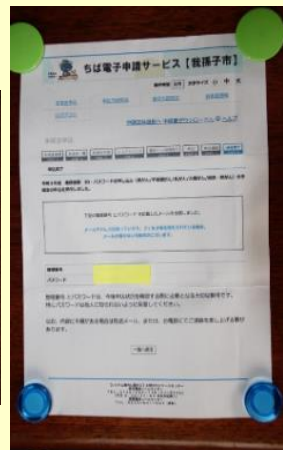
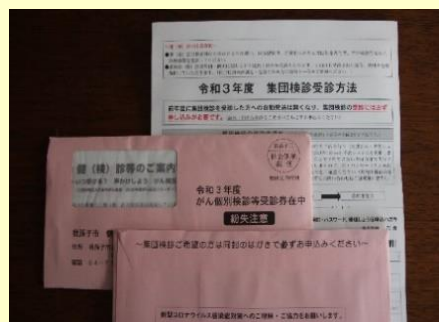
●結核・肺がん：令和3年7月19日（月）

●骨粗しょう症：令和3年8月5日（木）

●【後期】胃がん（胃部エックス線）・子宮頸がん・乳がん・大腸がん：令和3年8月12日（木）です。

ご不明な点は、我孫子市健康づくり支援課（保健センター）にお尋ね下さい。

☎ 04-7185-1126



岡発戸 - 健康散歩で発見

筆者は朝夕の「フレンチブルドックの散歩」を習慣としております。何種類か有る散歩コースの中で、何故ここに江戸時代の「指差しマークの道標が有るのか（写真）長年気になり、調べましたのでご案内します。散歩で発見してみませんか？

道標は「新四国相馬霊場」の開設に伴う設置でした。～弘法大師ゆかりの四国88ヶ所の霊場を巡礼することを四国遍路といい、単に遍路とも言います。これは辺路にも通じ四国の辺地を歩くことを意味します。弘法大師が42歳で（弘仁6年/815年）開創し、2015年は開創1200年に当たり、当地は大いに盛り上がったそうです。

四国霊場巡礼が庶民の憧れとなった江戸期には時間と金が理由で巡礼が無理な人が多く、地方版ミニ四国霊場が開創され宝暦10年（1761年）に「新四国相馬霊場」が開かれ、道標も設置されました。観光光音禅師が開創し、取手58我孫子26柏4の計88ヶ所の札所があり、地元の千葉や茨城を始め東京・埼玉からも多くの人々が巡礼

江戸時代から立っている巡礼道の道標

に訪れたという、名高い霊場だったそうです。

道標は、73番/正泉寺から36番/滝前不動堂に至る都部新田真仲氏宅を右折西進した、我孫子ゴルフクラブ6番グリーンから東へ100mの塀外側旧道に指先表示(西)が有ります。尚、上記は急坂と細道の為、現状は我孫子霊園外周道路のT字路を右折し、坂を下り切った6番グリーン手前の道を右折し、到着します。



コース内は進入禁止ですが15番グリーンの北側にも道標が設置されています。