

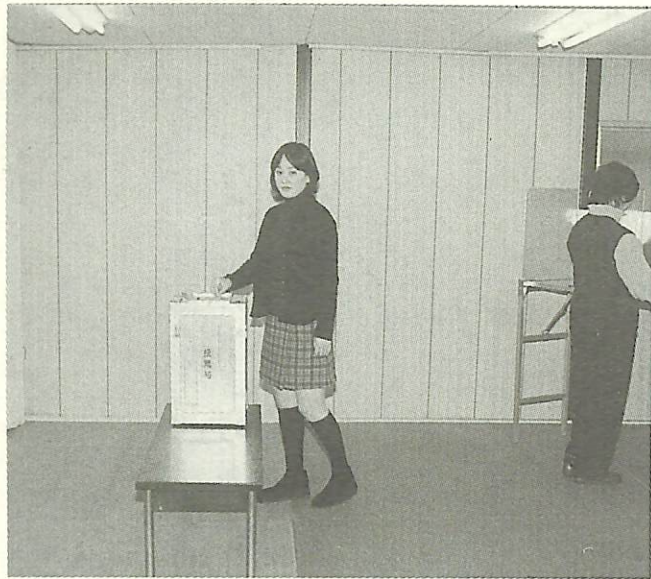
わたしたちは、利根川と手賀沼にかこまれ自然と歴史にはぐくまれた我孫子の市民です。
わたしたちは、田園教育文化都市をめざす市民としての誇りを持ち、明日への願いをこめて、ここに市民憲章をさだめます。
水と緑と土のおいぐいばいの 住みよいあびこにします
心と体をきたえ 生き生きと働き 伸びゆくあびこにします
老人を大切にし 子どもの夢を育て 幸せなあびこにします
ふるさとを愛し 文化を高め 豊かなあびこにします
みんなで話しあい きまりを守り 明るいあびこにします

11月14日(日)は市議会議員選挙の投票日です

投票時間：午前7時から午後8時まで

生かそうよあなたの思い一票に

任期満了に伴う市議会議員選挙は、11月7日(日)に告示され、14日(日)に投票が行われます。市民の代表を選ぶ、大切な選挙です。必ず投票しましょう。
選挙管理委員会事務局 ☎85-1111



市民の皆さんにとって最も身近な、市議会議員を選ぶ選挙が行われます。
今回選出される市議会議員の定数は、平成8年12月の市議会定例会で、減数条例が可決されたことにより、従来の32人から30人になります。
棄権せずに、必ず投票しましょう。

投票所整理券は各自切り離して持参を

投票所での投票事務をスムーズに行うために、投票所整理券(10月29日現在で作成)を、11月7日までに各家庭に届くよう郵送します。
ハガキには、1枚に4人まで連記されていますので、各自切り離して、本人が持参してください。

投票できる方

次の要件を備え、我孫子市選挙人名簿に登録されている方が投票できます。
①昭和54年11月15日までに生まれた方
②8月6日までに本市に転入届をした方で、引き続き選挙権を有する方

全日本バードカービングコンクール 受賞作品を鳥の博物館で展示



全日本バードカービングフェスティバルのコンクールで受賞した作品3点が、鳥の博物館に展示されます。
バードカービングは、木片から彫り出して彩色した鳥の彫刻のこと。その起源は狩猟のための囃しと言われ、現在は工芸品として親しまれています。
このフェスティバルは、「日本バードカービング協会」が、毎年我孫子市

で開催しているもの。10月1日から3日まで市民会館で開かれ、全国各地から約2800人が来場しました。
イベントは、作品の展示をはじめ、カービングの実演、探鳥会、講演会、庭に鳥を呼ぶコーナー、手賀沼写真展、映画上映などが行われました。
展示コーナーでは、コンクール参加作品173点をはじめ、我孫子第一小、湖北小児童の作品201点など、約400点が所狭しと並び、愛好家をはじめ、家族連れや出品した小学生などが、一つひとつの作品を熱心に鑑賞していました。(写真・下)

市では、「人と鳥が共存するまちづくり」の一つとして、1111内線273

投票日に選挙に行けない人は不在者投票を

投票日当日に、指定の投票所で行くことができない方は、投票日前日までに不在者投票をしましょう。
期間 11月7日(日)から13日(土)まで
時間 午前8時30分から午後8時まで
場所 市役所C会議室(市民会館南隣り・左参照)
不在者投票ができる方
①投票日に、仕事や冠婚葬祭などに従事する予定の方
②買い物・レジャーなどのため、ご自分の投票区域外に旅行中の方

きれいな選挙の実施にご協力を

我孫子市明るい選挙推進協議会では、候補者にきれいな選挙をすすめるために、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

開票速報はテレホンサービスで

☎0180-994225

市議会議員選挙の開票は、11月14日(日)午後9時から、市民体育館で行います。各候補者の得票状況は、午後10時から30分ごとに、最新の情報を開票会場とテレホンサービスでお知らせします。
◎テレホンサービス
☎0180-994225

不在者投票所案内



介護保険事業計画策定委員会を公開で開催

11月27日(土)午後2時：保健センター

我孫子市の介護保険について計画を策定する、「介護保険事業計画策定委員会」(学識経験者、保健医療関係者、福祉関係者、市民の代表などで構成)は、これまで7回の会議を行いました。
第8回委員会を次のとおり開催し、会議を一般に公開します。傍聴を希望される方は、当日、直接会場へお出掛けください。

日時 11月27日(土)午後2時
場所 保健センター3階大会議室(湖北駅南口から徒歩約3分)
議題 給付対象サービスの現状と整備方針などについて
定員 50人(先着順)
問い合わせ 介護支援課 施策推進係 ☎(85)1111
内線460、426

市民体育館は全面休館します

11月14日(日)、開票会場となる市民体育館は、野球場、テニスコートを含め、終日、全面休館します。

環境審議会委員を募集

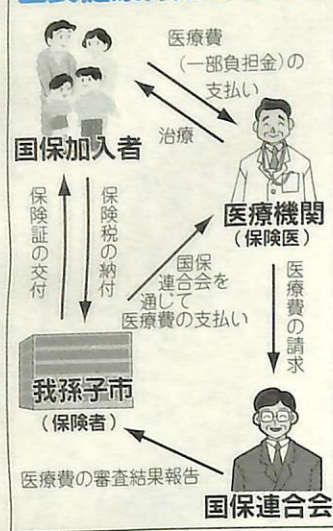
あなたの知識と経験を 施策に反映

市では、市民の皆さんの豊富な知識と経験を施策に反映するために、環境審議会の委員を募集します。

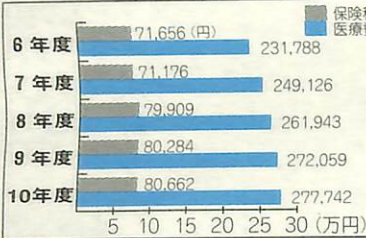
この審議会は、市民の方をはじめ、学識経験者や事業者の代表など12名以内で構成され、環境の保全について長期的な視野で、これからの環境行政の基本的事項などを審議

- ▼募集人員 3人
- ▼応募資格 市内在住・在勤の方(他の審議会等の委員に委嘱されている方は除く)
- ▼任期 平成12年1月27日から2年間
- ▼報酬 審議会出席1回につき6500円
- ▼選定方法 選考委員会により選定
- ▼応募方法・問い合わせ 400字詰め原稿用紙2枚に「環境づくりのための市民の役割について」をテーマに意見をまとめ、別紙に住所、氏名、職業、性別、生年月日、電話番号、経歴、各種団体に所属している方は団体名を、資格をお持ちの方は資格名を明記し、11月19日(金・消印有効)までに手賀沼課(85)1111へ郵送または持参
- ※応募された原稿は公表・返却いたしません

国民健康保険のしくみ



1人当たりの保険税負担と医療費の推移



口座振替取扱金融機関等

- さくら銀行・本支店
- 東京三菱銀行・本支店
- 東海銀行・本支店
- 常陽銀行・本支店
- 千葉銀行・本支店
- 千葉興業銀行・本支店
- 京葉銀行・本支店
- 龍ヶ崎信用金庫・本支店
- 松戸信用金庫・本支店
- 成田信用金庫・本支店
- 我孫子市農業協同組合・本支所
- 全国の郵便局

万が一の時の備え

- ▼加入できる方 加入するときは市内に住民登録または外国人登録している方、およびその扶養を受けている方
- ▼年会費 加入月により異なります。(1月は600円)
- ▼共済期限 加入した日の翌日から平成12年8月31日まで
- ▼対象となる事故 自動車、自動二輪、自転車、電車による事故、歩行中の事故
- ▼共済見舞金 *死亡:150万円 *傷害:2万円から50万円 *身体障害(1級または2級障害):傷害見舞金のほかに50万円 *交通遺児:1人10万円
- ▼申し込み・問い合わせ 交通課(85)1111

水道事業運営審議会委員

区分	氏名
学識経験者	荒川 勝
	◎大木 和夫
	鈴木 雅一
	竹内 克巳
受益者の代表者	和泉 行雄
	岩井 清子
	江口 浩
	○大立 喜代子
	小滝 高子

※◎は会長、○は副会長

国民健康保険(国保)は、こうした場合に備え、医療負担を少しでも軽くするため、加入者がそれぞれの収入に応じて日ごろから保険税を出し納めてください。

保険税は納期限内に納めましょう

私たちは、いつ、どんなときに病気やケガをするか予測ができません。

国民健康保険(国保)は、こうした場合に備え、医療負担を少しでも軽くするため、加入者がそれぞれの収入に応じて日ごろから保険税を出し納めてください。

国民健康保健 保険税の納付にご協力を

保険税は納期限内に納めましょう

私たちは、いつ、どんなときに病気やケガをするか予測ができません。

国民健康保険(国保)は、こうした場合に備え、医療負担を少しでも軽くするため、加入者がそれぞれの収入に応じて日ごろから保険税を出し納めてください。

特別児童扶養手当

- ▼支給金額
 - ◎1子目:月額5000円
 - ◎2子目:月額5000円
 - ◎3子目以降:月額1万円
- ▼申請手続き 次のものを用意し、子育て支援課へ申請してください。
 - ◎特別給付 国民年金以外の公的年金に加入している方で、身体や精神に障害のある児童(20歳未満)を家庭で介護・養育している方に特別児童扶養手当が支給されます。
 - ▼障害程度の判定 障害認定診断書(生活支援課窓口にて用意)によって判定します
 - ※身体障害者手帳や療育手帳を取得している児童については、省略できる場合がありますのでお問い合わせください
 - ▼お問い合わせ 生活支援課福祉サービス係(85)1111 内線384

交通災害共済に加入を

- ▼共済期限 加入した日の翌日から平成12年8月31日まで
- ▼対象となる事故 自動車、自動二輪、自転車、電車による事故、歩行中の事故
- ▼共済見舞金 *死亡:150万円 *傷害:2万円から50万円 *身体障害(1級または2級障害):傷害見舞金のほかに50万円 *交通遺児:1人10万円
- ▼申し込み・問い合わせ 交通課(85)1111

水道事業運営審議会委員が決まりました

水道事業運営審議会は、水道事業の円滑な運営を図るために設置されています。

審議会委員の任期は、2年間で、今回の水道事業運営審議会委員は9月1日から平成13年8月31日までが委嘱期間となります。

委員の皆さんには、今後の水道事業の重要施策等を調査・審議していただきます。

9月8日には、第1回の会合を開催して、役員の出発や今後の審議日程などを協議しました。

▼問い合わせ 水道局経営管理課(84)0111

助け合いの制度 国民健康保健 保険税の納付にご協力を

児童手当 申請手続きはお早めに

- ▼児童手当は、3歳未満の児童を養育している方に支給されます。
- ▼支給対象の方で、まだ申請していない方は、早めに手続きをしてください。
- ▼受給資格
 - *我孫子市に住民登録(外国人登録)している方
 - *平成10年中の所得が所得制限額未満の方
 - *3歳未満の児童を養育している方
- ▼支給金額
 - ◎1子目:月額5000円
 - ◎2子目:月額5000円
 - ◎3子目以降:月額1万円
- ▼申請手続き 次のものを用意し、子育て支援課へ申請してください。
 - ◎特別給付 国民年金以外の公的年金に加入している方で、身体や精神に障害のある児童(20歳未満)を家庭で介護・養育している方に特別児童扶養手当が支給されます。
 - ▼障害程度の判定 障害認定診断書(生活支援課窓口にて用意)によって判定します
 - ※身体障害者手帳や療育手帳を取得している児童については、省略できる場合がありますのでお問い合わせください
 - ▼お問い合わせ 生活支援課福祉サービス係(85)1111 内線384

特別児童扶養手当

- ▼お問い合わせ 子育て支援課(85)1111内線347
- ▼特別児童扶養手当
 - 身体や精神に障害のある児童(20歳未満)を家庭で介護・養育している方に特別児童扶養手当が支給されます。
 - ▼障害程度の判定 障害認定診断書(生活支援課窓口にて用意)によって判定します
 - ※身体障害者手帳や療育手帳を取得している児童については、省略できる場合がありますのでお問い合わせください
 - ▼お問い合わせ 生活支援課福祉サービス係(85)1111 内線384

市営住宅 入居者を募集します

団地名	種別	月額家賃(所得による)	有料駐車場	所在地	建築
東我孫子A	一般住宅	25,200~41,800円(1戸)	無	東我孫子1-9	昭和60年
	6・6・4.5DK	26,800~44,300円(2戸)			
根古屋	一般住宅	19,600~32,400円	有	中峠2998	昭和63年
	6・6・4.5DK	(3DK)			
日秀	一般住宅	10,300~17,000円(1戸)	無	日秀132	昭和46年
	6・4.5・3K	10,700~17,700円(3戸)			
北原	一般住宅	22,100~36,700円	有	新木2-3-9	平成8年
	6・6DK	(2DK)			

※高齢者、障害者世帯は基準額により、家賃が変わることがあります。

布佐駅東側土地画整理事務所の業務を停止しました

これまで進めてきた布佐駅東側土地画整理事業について、事業化を断念したことに伴い、10月20日をもって業務を停止し、事務所を閉鎖しました。

▶問い合わせ 区画整理課(85)1111

市営住宅 入居者を募集します

- 市営住宅の入居者を、次のとおり募集します。
- ▼募集内容 下表のとおり
- ▼入居資格 ①市内在住・在勤の方 ②住宅に困窮している方 ③税金を滞納していない方 ④同居または同居しようとする親族がある方(2DK、3Kのものは50歳以上の単身者も入居可)
- ▼入居所得基準(平均月額)
 - ◎一般:20万円以下
 - ◎50歳以上の方のみ、または50歳以上と18歳未満の方のみの世帯:障害者のいる世帯:26万8000円以下
- ▼申込書配布・受け付け期間 11月22日(月)まで
- ▼申込書配布場所 施設建設課、各支所および行政連絡所
- ▼提出書類 ①市営住宅入居申込書 ②市営住宅入居調査申込書
- ▼入居可能日 平成12年1月17日(月)
- ▼問い合わせ 施設建設課(85)1111内線529

新春マラソン大会出場者を募集

申し込みは12月1日まで

毎年恒例の「新春マラソン大会」が、湖北台中学校をスタート・ゴールに行われます。書提出

④1人1種目(ただし、ファミリーの部に出場を除く)

▼参加費 *一般・ファミリー(1組)：1500円 *小・中学生：300円

※中止の場合でも参加費は返金いたしません。参加費をもつて換えさせていただきます。

▼申し込み方法 所定の申込用紙(教育委員会体育課、市民体育館、市役所市民課、各支所・行政連絡所、市内郵便局に用意)に必要事項を明記し、12月1日(水・必着)までに最寄りの郵便局(参加費は申込用紙添付の振替用紙で)

①各距離を完走できる方(10kmの部は80分以内で完走できる方)

②事前に医師の健康診断を受ける方

▼日時 平成12年1月16日(日)～雨天実施・荒天中止

*受付：午前8時から9時

*開会式：午前9時20分

▼受付場所 湖北台中学校

▼種目 下表参照

▼出場資格

▼日時 平成12年1月16日(日)～雨天実施・荒天中止

*受付：午前8時から9時

*開会式：午前9時20分

▼受付場所 湖北台中学校

▼種目 下表参照

▼出場資格

①各距離を完走できる方(10kmの部は80分以内で完走できる方)

②事前に医師の健康診断を受ける方

晩秋の手賀沼湖畔を回る 手賀沼ふれあい ウォーク'99



みなんで歩こう、であ
い、ふれあい、ささああい
をテーマに、晩秋の手賀沼
を楽しんでみませんか。

▼日時・集合場所 11月21
日(日)午前8時受付、9時

▼問い合わせ 保健センタ
1(87)1131

※当日の問い合わせは大会
本部(64)7754へ

30分スタート、柏ふるさと
公園(雨天実施・荒天中止)

▼コース・所要時間 手賀
沼周辺を回る①3km(約1
時間) ②10km(約3時間)

③20km(約5時間)

▼参加費 事前申し込み1
人400円(当日500円)

ただし、未就学児は無料

※中止の場合でも参加費は
返金いたしません。

▼申し込み方法 申込書
(保健センター、市役所・
支所・行政連絡所、公民館
近隣センター、市内郵便局
に用意)の郵便振替用紙に
必要事項を明記し、参加費
を添えて最寄りの郵便局へ

(当日は直接会場受付へ)

我孫子市文化祭後期日程

行事名	日時	会場
民謡・舞踊発表会	11月3日(祝) 10:30~17:00	市民会館
日本舞踊発表会	11月7日(日) 13:00~17:00	湖北地区公民館
三曲演奏会		湖北地区公民館
総合展覧会 書道・華道・写真・書道・ 華道講座生・視覚障害 者協会婦人部華道展	11月2日(火) ~3日(祝)	中央公民館
手工芸・手工展 手芸講座・生展	10:00~16:00	湖北地区公民館
我孫子菊花展 (当日出品可)	11月2日(火) ~5日(金)	中央公民館前
湖北菊花展 (当日出品可)		湖北地区公民館前
洋ラン展	11月3日(祝) 9:00~16:00	市民会館
盆栽展	11月6日(土) ~7日(日)	市民会館
東洋蘭秋季展	9:00~16:00	市民会館
茶会 (2席で400円)	11月3日(祝) 10:00~15:00	湖北地区公民館
謡曲大会	10:00~16:30	湖北地区公民館

第42回我孫子市文化祭開催中

10月16日から土曜・日曜日
を中心に各会場で繰り広げ
ている文化祭は、今日2日
から 総合展覧会が始まります。
市民の皆さんの日ごろの文
化活動の成果を、各会場で
ご 覧いただけます。

▼問い合わせ 教育委員会社
会教育課(85)1151

ふれあい工房

11月も各種の講習会やリサイクル教室を開催します

- 《包丁研ぎの講習会》
▼日時 6日、13日、20日、
27日のいずれも土曜日、午
前10時から11時30分
- ▼定員 各日10人、1人2
本まで
- ▼参加費 1000円
- 《糸のこトールペインテ
ィング教室》クリスマス
リースを作ります
- ▼日時 ①10日(水)・17日
(水) ②20日(土)・21日
(水)
- ▼定員 各日10人
- ▼参加費 2000円
- 《紙すき教室》
- ▼日時 18日(木)午前10時
から正午
- ▼定員 7人
- ▼参加費 2000円
- 《小袋作り教室》
- ▼日時 25日(木)午前10時
から午後3時
- ▼定員 7人
- ▼参加費 2000円
- 《木工とトールペインテ
ィング教室》折りたたみテ
ィブルを作ります
- ▼日時 11日、18日、25日の
いずれも木曜日、午前10時
から正午
- ▼定員 10人
- ▼参加費 2000円
- 《資格・定員 3日間通して
参加できる方、12人
- ▼参加費 5000円
- 《牛乳パックを使って毛糸の
たわしを編む教室》
- ▼日時 4日(木)・12日(金)・
17日(水)・24日(水)いずれも
午前10時から午後3時
- ▼定員 各日10人
- ▼参加費 2000円
- 《持参 アクリルの並太毛糸
1玉(残り毛糸でも良い)

第22回 暮らしと税金展

私たちの生活に深く関わる
税金を皆さんに広く知って
いただく催し、第22回「暮らし
と税金展」が開催されます。

▼日時 11月10日(水)から15
日(月)午前10時から午後7時30
分(入場料無料)

▼場所 柏そごうプラザ館8
階本館連絡通路

▼内容 税に関する作文・書
道の掲示、税の無料相談、税
の資料配布、税金クイズなど

▼問い合わせ 柏税務署総務
課(46)2321

図書館 だより

- ◎市民図書館 ☎84)1110
- ◎湖北台分館 ☎87)3055
- ◎布佐分館 ☎89)1311
- ◎移動図書館 ☎87)0909

製本講座 受講生募集

資料のコピーや趣味の俳句、
お子さんの文集等を使って、
オリジナルの本を作ってみま
せんか。

講座では、和本・洋本の2
通りの製本の仕方を学びます。
ふるってご参加ください。

▼日時 11月17日(水)午前10
時から午後3時30分

▼場所 図書館布佐分館

▼定員 先着30人

▼参加費 2500円(材料
費)

▼持参 製本したいもの(B
5判で厚さ1cm程度)

▼申し込み・問い合わせ 11

おはなし会

▼作品・作者 孫娘(20号)、
札幌の夜景(12号)、戦場の
SL(10号)、故向田邦子さ
んの愛猫マミオ(6号)、親
水公園・鳥の館(10号2枚組
み)：宮崎千恵子(柴崎)

◎布佐分館 Ⅱ書道Ⅱ

▼場所・日程

*市民会館第4会議室：11月
4日(木)、18日(木)

*布佐分館おはなしのへや：
11月11日(木)・25日(木)

*湖北台分館(バータイム)
：11月12日(金)

▼時間 午後4時から4時30
分(ただし、湖北台分館は4
時20分まで)

▼作者 天谷進二、石井勲、
石上二美、伊藤栄一、岡田清
光、小山初江、合田洪昭、田
口富美雄、津田武士、中川喜
邦、水見澄夫、藤島巨、渡辺
一子

▼展示期間 両館とも11月10
日(水)から12月12日(日)

あびこ 植物図鑑



十月の初旬に水田を訪れる
と、刈り取られた稲株の残る

水田の畦に、花をつけたヒメ
ジツがありました。
姫紫蘇という名は小型のシ
ソという意味で、葉や茎を千
切るとシソともハッカともつ
かない芳香が漂います。
花は淡い紅紫色ですが、白
色のものもあります。花期は
九月から十月頃で、唇形の花
をルーベでのごとく、下唇の
奥に上向きに白毛が歯ブラ
シの毛のように並んでいる
のが見えます。雄しべは四
個のうち下側の二個が退化
して、花粉をつくれないう飾
りの雄しべになっています。
萼も唇形で、上唇は三つ、
下唇は二つに裂け、まばら
な毛も生えています。萼は
花後もついていて、雌しべ
が発達して果実となり、果
実が成熟して離れ落ちるま
で包んで保護しています。
葉を見ると、点を打った
ような油点が一面に散在し、
四角柱の茎が角が著しく突
き出ているのも面白く感じ
ます。
(文・写真 佐久間俊行)

ヒメジツ (しそ科)

◎湖北台分館 Ⅱ油絵Ⅱ

▼展示期間 両館とも11月10
日(水)から12月12日(日)

曜日	日	場 所	時間(午後)
水	17	湖北地区公民館	1:20~1:50
		中崎亀田谷公園	2:10~2:40
		柴崎台4号公園	3:00~4:00
木	4	身体障害者福祉センター	2:00~2:45
	18	新木北公園	3:00~4:00
金	5	久寺家あけぼの公園	2:00~2:45
	19	東急ショッピングセンター裏	3:00~4:00
水	10	三洋電機社宅入口	1:30~2:15
	24	カクライ家具駐車場	2:30~3:00
		台田池尻公園	3:20~4:00
木	11	天王台東児童公園	2:00~2:50
	25	浅野谷3号公園	3:10~4:00
		根戸近隣センター	2:00~2:40
金	12	東急ショッピングセンター裏	3:00~4:00
	26		



健康ガイド

妊婦のための 歯科講演会

初めて妊娠された方を対象に、妊娠中の歯科衛生や赤ちゃんの歯を丈夫に育てるためのお話をします。ぜひご参加ください。

▼日時 11月18日(木)午後1時30分から3時(参加費無料)

▼場所 保健センター

▼講師 宮本典子(我孫子市歯科医師会)

▼定員 先着30人

▼申し込み・問い合わせ 電話で11月17日(水)までに保健センター(87)1131へ

成人歯科健診の 受診はお早めに

今年40歳、50歳になる方を対象に実施している成人歯科健康診査は、11月30日(火)で終了します。

受診を希望する方は、市内委託医療機関へ電話で予約し、受診券を持参して健診を受けてください。

受診券を紛失した場合等詳しくは、保健センター(87)1131へ

犬の正しい飼い方 しつけ方教室

無、犬種、雄雌の別、相談したい内容、返信面の宛先を明記し、11月10日(水・必着)までに〒277-0005 柏市柏255 柏保健所食品衛生班(67)1255へ(予約制) 班(67)1255へ

▼日時 11月27日(土)午前10時から午後0時30分

▼場所 沼南町保健相談センター(沼南町役場そば)

▼内容 ①学科講習 ②デモ犬による模範演技、同伴犬の実技訓練(②は雨天中止)

▼参加費 500円(資料代)

▼定員 50人、犬を同伴される方は20人(応募者多数の場合は抽選)

▼申し込み・問い合わせ 往復ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号、犬同伴の希望の有無を記入し、保健センター(87)1131へ

県立野田看護専門学校 学生募集(一般入試)

▼募集人員 第一看護学科(3年課程)、第二看護学科(2年課程) いずれも約30人

▼出願期日 12月6日(月)から10日(金)

▼試験日 平成12年1月29日

※受験資格、募集要項の請求方法等詳しくは、電話で千葉県立野田看護専門学校(21)0222へ

赤十字救急法フェスタ'99

多くの方々に応急手当の方法を体験していただくために開催します。(入場無料)

▼日時・場所 11月13日(土)午前10時から午後3時30分、県総合運動場体育館(千葉市)

▼内容 救急法コンテスト、クイズ、レクリエーション等

▼問い合わせ 日本赤十字社千葉県支部救護福祉課(04)3(241)7531

健康メモ 196

顎関節症

最近、歯科へ来院する患者さんに顎の異常を訴える人が増えています。これは「顎関節症」といわれるもので、主な症状に(1)顎関節の運動時痛(動かしたときに痛い)、(2)顎関節の雑音(口を開けると音がする)、(3)開口障害(口を大きく開けられない)、(4)顎が疲れる、頭が重い、首筋や肩がこる、などこれらの症状がいくつかあると「顎関節症」の疑いがあります。

原因として①ブラキシズム

(歯ぎしりやくいしばりのこと)②咬合異常(歯が抜けたままか、うまく噛み合っていないことによる)③強打による外傷など、これ以外にも、関節部にさまざまな過剰な力が加わることで起こると考えられています。

症状の改善には、まず患者さん自身のセルフケア(過度のストレスは避ける、安静にするなど)が大切です。また一般に行われる治療法に「スプリント療法」とよばれるものがあります。この目的は筋の緊張を減らすとともに、睡眠時の歯ぎしりやくいしばりの軽減にあります。

これらの治療は歯科医師の指導のもとに、患者さん自身が行うセルフケアとスプリント療法やお薬などで症状が改善されていくものです。

▼問い合わせ 我孫子市歯科医師会(83)0088

大腸がん検診の 受診を

▼対象 市内在住の40歳以上の方(費用無料)

▼期間 12月末まで

▼検査方法 便潜血検査(便に血液が混じっているかどうかを調べます)

▼受診方法 市内の委託医療機関(左表参照)に直接申し込んでください。検診票と探便器があります。

▼問い合わせ 保健センター(87)1131へ

大腸がん検診委託医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
東葛辻仲病院	根戸946-1	84-9000
我孫子つくし野病院	つくし野131-1	84-2211
竹田内科医院	つくし野6-5-1	85-0225
石田医院	本町1-4-21	82-7151
遠藤クリニック	本町2-2-1	84-0232
新田医院	本町2-4-3	86-3387
天龍堂クリニック	緑1-6-11	82-0150
守尾医院	白山1-18-5	84-6813
アビコ整形外科病院	我孫子264	84-7321
我孫子東邦病院	我孫子185-1-1	82-8166
貫井医院	並木8-17-4	84-5555
近藤胃腸科	高野山285-3	84-0211
小倉外科内科	柴崎台3-19-22	82-0165
依田内科クリニック	天王台2-2-1	84-2221
星野医院	湖北台1-5-7	88-2248
佐藤内科医院	湖北台3-12-5	88-0934
我孫子聖仁会病院	湖北台4-6-1	88-3111
湖北台診療所	湖北台7-41-101	88-8768
岡野内科医院	湖北台8-18-24	88-7770
増田医院	湖北台9-7-10	88-2840
宇治医院	湖北台9-9-10	88-0835
長田内科・胃腸科	布佐1-13-6	89-3101
成広医院	布佐845-1	87-4610
平和台病院	布佐2195	89-1111

11月の日曜・休日当番医

診療時間 午前9時から午後5時
持参 健康保険証と診療費

日	病・医院名	電話
3日	我孫子東邦病院	82-8166
7日	平和台病院	89-1111
	横山眼科医院	82-5403
14日	我孫子聖仁会病院	88-3111
	湖北台診療所	88-8768
21日	我孫子つくし野病院	84-2211
	宇治医院	88-0835
23日	我孫子東邦病院	82-8166
28日	我孫子東邦病院	82-8166

休日救急歯科診療所(市民会館内)
日曜・休日の午前9時から11時30分(時間内のみ) ☎(84)1311

夜間に急病のときは
テレホンセンター ☎(87)1141

11月の各種健診と健康教室

項目	期日	時間	対象	内容(その他)
しあわせ学級	19日	受付 9:15~9:30	父親・母親になる方・家族の方	ピアノ・お産の経過、家族計画、補助体操など(電話で予約)
母親学級	5日、12日	受付 9:15~9:30	妊娠20~27週の妊婦	持参…母子健康手帳、筆記用具、バスタオル(5日)、歯ブラシ(12日)(電話で予約)
4カ月児相談	2日、9日、16日	受付 9:15~9:45	平成11年6月生まれ(対象児に通知)	身体測定、栄養・歯科・育児相談など持参…母子健康手帳、バスタオル等
育児相談	17日	受付 9:15~10:00	乳幼児の育児について相談のある方	身体測定、栄養・歯科相談、育児相談持参…母子健康手帳
小児マヒ生ワクチン(ポリオ)投与	9日、16日、30日	受付 13:15~14:15	9日…平成11年4月生まれで1回目を受ける方 16日…平成11年9月7日に1回目を投与した方 30日…平成11年5月生まれで1回目を受ける方 持参…母子健康手帳、予診票(予防接種ノートに添付)	
1歳6カ月児健康診査	4日、11日	受付 9:15~10:00	平成10年4月生まれ(対象児に通知)	持参…母子健康手帳、健診票、歯ブラシ(親子の2本)
2歳8カ月児歯科検診	18日	受付 9:15~10:30	平成9年3月生まれ(対象児に通知)	持参…母子健康手帳、通知ハガキ、歯ブラシ(親子の2本)、コップ、タオル
3歳児健康診査	4日、11日	受付 12:45~13:30	平成8年4月生まれ(対象児に通知)	持参…母子健康手帳、健診票、歯ブラシ(親子)、コップ、尿、アンケート
離乳食教室	25日	受付 9:30~10:00	乳児を持つ母親	簡単にできる離乳食のつくり方、試食 電話で予約(先着20人)
肩こり・腰痛教室	9日、16日、30日	受付 13:00~13:30	肩こり腰痛予防の体操、栄養の話、歯の話など持参…健康手帳、体操のできる服装	
栄養相談	随時	電話で予約	指導を受けたい方	カロリーチェック、献立アドバイス
酒害相談	5日	13:30~15:00	アルコール問題を抱えた本人、家族	グループミーティング お気軽にご相談ください
アルコール家族教室	12日			

※該当者が個人通知が届かない方は保健センターにお問い合わせください

乳幼児発達相談	療育相談	アルコール悩みごと相談	心の健康相談
25日 13:00~15:30	25日 13:00~14:00	1日、16日 14:00~16:00	5日、12日、19日、26日 14:00~16:00
発達遅れの心配な2歳までの子	整形外科的に心配な18歳未満の子	アルコール問題を抱えた本人、家族	精神病、精神神経症で悩んでいる方
発達心理相談員・保健婦の相談・指導 電話で予約(地域指導班)	整形外科医の診察、保健婦の相談・指導 持参…母子健康手帳	精神保健相談員の相談 専門医の相談は予約が必要です	精神保健相談員の相談 嘱託医の相談は予約が必要です

短歌

山本寛太選

赤紫の葛の花々酔ひ痴れし者の如くよ残暑の
最中
老の日に幼なの手形送り来る嫁の書きたるメ
ッセージ添へて
長南 光子
養護ホームの人になつて住み居たる野良犬
佐助は貰はれぬきし 村上 道代
中国の山脈 馬場千鶴子
われ遂にたれたる万里の長城の城壁に見放く
ふくらみきりて 新藤 道子
幼子が触るるにふいに弾けたり鳳仙花の莢実
き語りしつ 東海林壽和
二歳にし言ひたるとふ音楽家たちね徳び弾
妻をいざなふ 川上 進也
四十年は何婚ならむと思ひ立ちカナダの旅に
いま神無月 小島 順也

俳句

竹内 旦選

花野ゆく赤き一輛電車かな 松浦 白梅
年人瓜武蔵にて貰ひけり 小林 光江
和え物のほろりと苦し敬老日 高田 忍
果しなき着空なりし秋さくら 青山 陽子
秋茄子のぬか床均らす妻の留守 今井 岩夫
取れ高を先ずは口にす豊の秋 秋田 善美
仏壇に先ずは供ふる秋刀魚飯 新堀 孝女
風すこし出でたる気配秋桜 川上 進也
一仕事終えたる閑に茗荷摘む 野口 こう
稲掛や夕日を背に受けながら 篠田 まさ
十六夜の月燈々と寺の庭 奥 理更江
白萩のわが表札を打つことし 山口 魁
きれいでしょ私を見てと足元で可愛く咲いた 山田 洋
名もない小花 木村 梅
子に負はれ秋保大滝見ゆけり瀑音今も耳に 残れる
3LDK吹き抜くる風に部屋内の風鈴鳴りて
いま神無月 小島 順也

◆譲ります◆
▼有料で *ガスファンヒーター(都市ガス13A・6畳用) 品、電気製品、子ども用品、学習器具など、主として日用雑貨等の耐久消費財です。衣類、自動車、生き物は取り扱いません。
▼申し込み 連絡先に直接電話で商工観光課消費生活係へご連絡ください。
▼問い合わせ 商工観光課 ☎(85)1111 内線329



文芸だより

15日(火)から 秋季全国火災予防運動

あぶないよ ひとりぼっちにした その火

「あぶないよ ひとりぼっちにした その火」をスローガンに、11月9日(火)から15日(月)まで、全国一斉に秋季火災予防運動が行われます。市内では、昨年中に33件の火災が発生し、3人の方が負傷、損害額は994.8万円にのぼっています。

- 火の用心7つのポイント
1 家のまわりに燃えやすい物を置かない
2 寝タバコやタバコの投げ捨てをしない
3 天ぷらを揚げるときは、その場を離れない
4 風の強いときは、たき火をしない
5 子どもにはマッチやライターで遊ばせない
6 電気器具は正しく使い、たこ足配線はしない
7 ストープには、燃えやすい物は近づけない

火災・救助のテレホンサービス
☎(84)0001

- ①早く知らせる
②早く消火する
③早く逃げる
④早く避難する
⑤早く逃げ遅れを避ける
⑥早く逃げ遅れを避ける
⑦早く逃げ遅れを避ける

利根川を身近に感じる街 布佐地区 まちなみウォッチング

今年度2回目の「まちなみウォッチング」を、布佐地区で行います。今回は、文化勲章受章者の柳田國男と、岡田武松のゆかりの地であり、利根川の水運で栄えた布佐周辺を訪ねます。

新たな歴史像に迫る 市史講演会 「我孫子中世史の新視点」

いま、これまでの歴史像が変わりつつあります。過去の文献資料を再検討し、考古学や民族学の成果や、地名や伝承も用いながら、新しい視点から歴史を見直す動きが始まっています。

「'99音と花と時間」 & 「プラザコンサート」

「'99音と花と時間」 & 「プラザコンサート」
場所・問い合わせ 市民プラザ ☎(83)2111
11月18日(土)午後2時開演
出演者・演奏曲目 *中西めぐみ&酒井玲子withびこうず(ボーカル、ピアノ)

「正月を門松で」「夜空のロマン」を求めて

正月を門松で 12月12日(日)
午前9時30分から午後3時、手賀の丘少年自然の家
内容 門松づくり
対象 親子(家族)、70組
参加費 一組1500円
申し込み・問い合わせ ☎19223

都市計画制度の見直しについて

建設省では、都市計画法の審議会の小委員会がまとめた「都市計画法の見直しに当たって」を公表し、皆さんの意見を募集しています。都市計画法は、線引き制度や用途地域制度、地区計画法など、まちづくりの基本となる制度を定めた法律です。

選挙制度110周年記念 政治学級にご参加を

11月25日(木)午後1時20分から4時
場所 県東葛飾合同庁舎
内容 ①「わが野球人生」：浦原弘幸(県立柏陵高等学校野球部監督)
②「わが野球人生」：浦原弘幸(県立柏陵高等学校野球部監督)

中小企業の皆さんへ 設備近代化資金貸付制度のご利用を

県では、中小企業の皆さんに、長期無利子の設備資金を融資しています。
対象 国の指定する機械金工業、軽工業、繊維工業、農林水産業、鉱業、小売業などに属し、現在の事業を1年以上営んでいる企業

労災職業病なんでも相談会

日時 11月13日(土) 午後1時から4時(当日受付)
場所 アミューゼ柏
相談者 弁護士、社会保険労務士、ソーシャルワーカーほか
費用 無料
問い合わせ 千葉中央法律事務所 ☎043(225)4567

ご利用ください 一日国民生活金融公庫

日時・場所 11月18日(木)午前9時30分から午後3時、我孫子市商工会
内容 事業資金融資についての相談(費用無料)
申し込み・問い合わせ 電話で11月9日(火)までに 商工会 ☎(82)3131へ



井川裕貴くん (柴崎台・1歳3カ月)

すこやかちゃん

西川青良ちゃん (栄・1歳2カ月)



もよおし

平成12年成人式 Reborn~私たちの新世紀に...

日時 平成12年1月10日(祝)受付... 午前10時30分から11時30分、式典... 11時30分から正午

こどもバードカービング 楽しく鳥を彫りましょう!

日時 11月21日(日)午前10時から午後3時

第14回我孫子市オープン家庭婦人団体卓球大会

日時・場所 11月30日(火)午前9時受付、市民体育館

バドミントン連盟年代別大会

日時・場所 12月5日(日)午前8時30分受付、市民体育館

日本舞踊 藤人の会発表会

日時・場所 11月28日(日)午前11時開演、市民会館

市民剣道大会

日時・場所 11月23日(祝)午前9時開会、市民体育館

湖北台地区まちづくり協議会 地球環境映画「地球交響曲第1部」上映会

日時 11月14日(日)午後2時から4時10分 (入場料無料)

湖北台中学校PTA スクールコンサート

日時 11月12日(金)午後6時40分開演 (入場料無料)

我孫子養護学校「学芸発表会」

日時 11月14日(日)午前9時30分から午後2時10分

柏養護学校「柏養祭」

日時 ①11月13日(土)午前9時30分から正午 ②14日(日)午前10時から午後1時15分 (雨天実施)

松戸養護学校「松養祭」

日時 11月13日(土)・14日(日)午前9時30分から午後2時30分

あしながPウォーク10 = 我孫子コース =

日時 11月7日(日)午前9時30分受付 (雨天実施)

第5回ふれあいウォーキング

日程 11月21日(日) (雨天実施)

コース 安食駅→房総風土記の丘→房総のむら→坂田ヶ池→下総

参加資格 どなたでも (小学生以下の方は、保護者の同伴が必要)

持参 帽子、弁当、水筒、雨具、ゴミ袋など

申し込み・問い合わせ ハガキに参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号、乗車駅名を明記し、11月10日(水・必着)までに、我孫子1684教育委員会体育課☎(85)1151へ

我孫子市合唱祭 ~20周年を迎えます~

日時 11月23日(祝)午後0時30分開場、1時開演

場所 市民会館

入場券発売所 平賀書店、荒井書店、東京事務器、市民会館内売店ひろがり

問い合わせ 津田☎(81)5252

あびこ子ども劇場 低学年例会 演劇「イソップランドの動物たち」

日時 11月13日(土)午後1時30分開場、2時開演

場所 市民会館

入場料 4500円 (4歳以上有料)

問い合わせ あびこ子ども劇場☎(88)9078 (祝日を除く月曜から金曜日午前10時から午後3時)

ミドル & シニアで 海外ロングステイセミナー

日時・場所 11月20日(土)午後1時30分から3時30分、市民会館

内容 夫婦が月15万円で暮らせるカナダのロングステイの紹介等

対象 中高年齢者で海外での長期滞在に興味がある方

定員 先着60人

参加費 500円 (資料代)

問い合わせ 上原☎(84)5322

第16回我孫子スケッチ会展

日時 11月5日(金)から9日(火)午前10時から午後5時 (5日は午後1時から、9日は4時まで)

場所 市民プラザ (入場料無料)

問い合わせ 宮崎☎(84)6274

我孫子スキークラブ 総会・説明会

日時 11月6日(土)午後5時30分受付

場所 天王台北近隣センター

対象 スキーに興味がある方

問い合わせ 渡辺☎(69)1730

食メッセちば'99

日時 11月17日(水)から23日(祝)午前10時から午後5時

場所 幕張メッセ (入場料無料)

内容 食に関する展示、販売、ステージアトラクションほか

問い合わせ 県庁農政課☎043(223)2825

第4回久遠苑文化祭

日時 11月7日(日)午前10時から午後3時 (雨天実施)

内容 入所者の作品展示、バザー、模擬店、ステージイベント

場所・問い合わせ 特別養護老人ホーム久遠苑☎(87)3141

※不用の日用品がありましたら、ご協力願います

ぼしゅう

平成12年度県農業大学校学生

募集人員 ①農学科(2年) ... 80人 ②研究科(2年) ... 20人

対象 ①高校卒業の方 ②農学科・短期大学卒業の方

試験日 ①平成12年1月28日 ②平成11年12月9日

願書受付期間 ①平成12年1月7日から21日まで ②平成11年11月18日から12月2日まで

受験料・入学金・授業料 無料 ※出願書類など詳しくは、〒283-0001東金市家之子1059県農業大学校☎0475(52)5122へ

上級英語講座生

日時 ①英文ライティング...主に毎月第2・4水曜日午前9時から11時

②英語討論...主に毎月第4土曜日午前10時から正午

場所 ①②とも天王台北近隣センター (2回目以降は未定)

講師 ①②ともネイティブ・スピーカーのアメリカ人 (英語だけで会話をします)

対象・定員 国際交流に関心のある方、①②とも先着20人

参加費 月額①2000円②1300円

申し込み・問い合わせ 電話でACTの会海津☎(84)9828へ

おしらせ

鳥の博物館無料開放

鳥の博物館では、天皇陛下ご在位10年を記念して、11月12日(金)無料開放します。

開館時間 午前9時30分から午後4時30分

問い合わせ 同館☎(85)2212

法廷傍聴会

日時・見学先 11月11日(木)正午から午後4時、千葉地方裁判所松戸支部 (参加費無料)

集合場所 県弁護士会松戸会館 (松戸駅東口徒歩約3分)

内容 法廷の傍聴 (刑事事件2件)、傍聴事件の解説

定員 先着25人

申し込み・問い合わせ 11月2日(火)から、電話で千葉県弁護士会松戸会館☎047(366)6611へ

外国人のための人権相談会

日時 11月17日(水)午後1時から4時 (費用無料)

場所 千葉県弁護士会館 (千葉市中央区中央4の13の12)

対象 外国人 (原則として日本語を話せる人を同伴のこと)

※中国語、ペルシャ語、スペイン語、英語などの通訳者を用意

定員 先着20人

内容 在留資格や労働関係など外国人の人権に関する相談

※相談者はパスポートや給料明細書などの関係書類を持参のこと

問い合わせ 千葉県弁護士会☎043(227)8431

◎公共施設利用の継続的な活動は、優先的に場所が確保されているものではありません。

テレホンサービス ☎(85)1313 日曜当番医・1週間の行事

テレホンガイド ☎(85)5000

ファクスガイド ☎(83)6000

今月の休館日

Table with 2 columns: 施設名 (施設名称) and 休館日 (休館日). Lists various public facilities and their closure dates for November.

相談等

Table with 4 columns: 内容 (内容), 日 (日), 時 (時), 場所 (場所), 問い合わせ (問い合わせ). Lists various consultation services and their details.