

世界の恒久平和は、人類共通の願いである。しかしながら、今日なお世界の動きは、核戦争の危機をはらみ、誠に憂慮にたえない。わが国は唯一の被爆国として、核兵器の恐ろしさと、被爆者の苦しみを全世界の人々に訴え、再び広島・長崎の惨禍を繰り返してはならない。我孫子市は市民の生命と安全を守るため、いかなる国のいかなる核兵器に対しても、その廃絶を求め、ここに平和都市を宣言する。

我孫子市役所総務部広報室  
〒270-1192 我孫子市我孫子1858 ☎0471(85)1111  
ホームページ http://www.city.abiko.chiba.jp

# 出産後のお母さんを支援

## 9月からママヘルプサービスを開始

核家族で出産後に手伝ってくれる人がいない、同居の両親が病気がちで出産後の手伝いができない、こんな家庭に、市ではママヘルパーを派遣する事業を始めます。

市では、子育てしやすいまちをめざして、子育て支援の充実に努めています。9月1日から、出産後の母親を援助する「ママヘルパー」を始めます。出産後の母親は、身体の回復が十分でないことから、家事などの援助を必要とします。また、精神的にも不安定になりやすい時期です。そこでこの事業は、出産後、家事・育児などの支援を必要とする家庭に、社会福祉協議会からママヘルパーを派遣し、お母さんの精神的・肉体的負担を軽減し、産後の生活を支援するものです。



こうした制度があると安心ですね(湖北台在住・Sさん)

### 産後のママの不安を解消

市長 福嶋浩彦

我孫子市で1年間に生まれる赤ちゃんは約1200人です。産後のお母さんは、体調も心も不安定で、特に核家族の場合、お父さんが仕事にでる日中、お母さんは生まれたばかりの赤ちゃんを抱えて孤立無援になります。こうしたお母さんの不安と負担を軽減するため、育児と家事の支援を行うのが「ママヘルプサービス」です。利用期間や利用時間、料金など、できる限り利用しやすく制度にしています。

現在、保健センターからも保健婦などが訪問し、健康や育児の相談・指導を行っています。今回のヘルパーの派遣でも、必要な時は直ちに保健センターと連携を取り、より安心できる制度にしています。

### 利用できる

#### 家庭は

ママヘルパーの派遣が受けられるのは、家事や育児などを手伝ってくれる方がいない、産後4週間以内のお母さんがいる家庭です。母体保護のために必要なときは、産後8週間まで派遣を延長できます。なお、市内に里帰り中の出産後のお母さんで、家族が急病で出産後の手伝いが受けられなくなった場合なども、サービスを利用できます。

### 利用できる

#### 時間は

ママヘルパーの利用は、1日1回とし、1時間以上4時間以内。時間は、午前7時から午後7時までです。

### 支援する

#### 内容は

ママヘルパーのサービス内容は、育児・家事の支援と育児の相談などです。・育児に関すること：授乳、お風呂、オムツ交換など

### 利用料金は

利用料金は、1時間500円です。生活保護世帯と住民税非課税世帯は無料です。

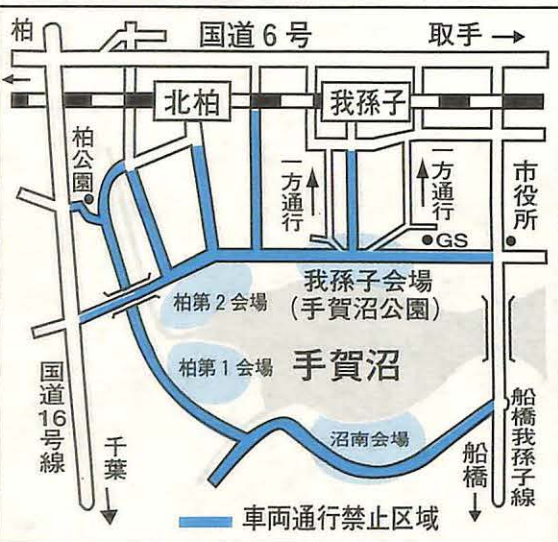
### 申し込み方法は

利用の申し込みは、原則として出産予定の1カ月前までですが、緊急の場合は出産後でも受け付けます。電話で保健センターにご連絡ください。保健婦が訪問し、支援してほしい内容や、曜日、時間などをお聞きします。申し込み・問い合わせ 保健センター ☎(87)1131

### 利用までの流れ



### ▼手賀沼花火大会会場・交通規制図



## 手賀沼花火大会

8月5日(土)  
午後7時から8時30分

手賀沼浄化の願いを込めて、我孫子市、柏市、沼南町の2市1町合同で、手賀沼花火大会を開催します。今年も、本市の市制施行30周年に当たるため、これを記念した仕掛け花火も行います。夏の夜空を彩る1万6000発の花火を、ご家族おそろいでお楽しみください。

日時 8月5日(土)午後7時から8時30分(雨天・荒天の場合は、8月6日、12日に、順次延期します)  
会場 左図参照  
《交通規制》 当日は、会場周辺で午後6時から9時まで交通規制が行われます。(手賀沼公園から北柏までの道路は、終日駐車禁止です)  
駐車場がありませんので、各会場へは電車、バスをご利用ください。



# 手賀沼をもっと身近に

## 統一マークを募集

我孫子市・柏市・沼南町で、手賀沼の統一マークを皆さんから募集します。

これは、我孫子市・柏市・沼南町が共同で策定した「手賀沼を生かしたまちづくり構想」によるもので、手賀沼周辺に暮らす私たちが、手賀沼をより身近に感じ、そのイメージを各自自治体の枠を越えて共有することを目的としています。

このマークは今後、手賀沼関連のすべての場面で公式統一マークとして使用されます。皆さん、奮ってご応募ください。

規格 A4判の白色の紙を使用し(紙質や作品の色についての指定はありません)、別紙にマークの意味と作成の動機を800字程度にまとめてください。

応募期限 9月15日(祝・必着)

応募方法・問い合わせ 郵送 または持参で市役所企画調整担当(85)1111内線211へ(柏市役所および沼南町に在住・在勤・在学の方)

表彰・発表 採用作品1点、入選作品2点。12月に決定し、広報13年1月1日号でお知らせします。

※広報7月1日号でお知らせした手賀沼八景の募集は、9月1日号で行います。ご了承ください。

マークの意味などを記した紙

## 市街化区域・市街化調整区域の見直しに関する素案の縦覧と公聴会の開催

市街化区域及び市街化調整区域に関する都市計画の見直しについて、皆さんの意見を伺うため、素案の縦覧を行い、公聴会を開催します。公聴会では、公述人として意見を述べる機会がありますので、事前に申し出のうえ、多数のご意見をお聞かせください。なお、公述の申し出が無い場合、公聴会は中止となりますので、あらかじめご了承ください。

### 見直しの概要

市街化区域及び市街化調整区域の区域区分

我孫子都市計画区域(市の行政区域全域)は、無秩序な市街化を防止し、計画的、効率的な市街地の形成を図るため、積極的に市街化を図る市街化区域と、市街化を抑制する市街化調整区域とに区分されています。

この区域区分は、昭和45年7月に都市計画決定され、その後は、昭和55年3月、昭和61年12月及び平成3年3月に一部の区域において変更されています。現在、都市計画区域4319haのうち、市街化調整区域が1600ha、市街化調整区域が2719haとなっています。

今回の見直しは、平成8年度に実施した都市計画法第6条の基礎調査に基づき、都市化の動向、土地利用や交通などの地域事情を十分考慮し、適切な都市づくりを進めるため、千葉県と市が協力して行いましたが、区域区分については、原則として「市街化区

域及び市街化調整区域の区域区分」の見直しと同時に、東葛広域都市計画圏をならみ、広域的な視点から行うこととなっております。ここでは、おおむね10年後の都市計画の目標、土地利用方針、市街地の開発及び再開発の方針、交通体系の整備方針、自然環境の保全の方針、下水道及び河川の整備方針等を定めることと

縦覧に供するもの

- 市街化区域及び市街化調整区域の区域区分図
- 整備、開発又は保全の方針

「整備、開発又は保全の方針」は、市街化区域及び市街化調整区域の区域区分の指針となったり、用途地域や都市計画道路、土地区画整理事業等の都市計画の指針となるものです。

そのため、この方針の見直しは、原則として「市街化区

### 申請はお早めに

## 児童手当

対象年齢が広がりました

●出張受け付け

- \*つくし野支所：8月16日(水) 午前9時30分から正午
- \*湖北支所：8月16日(水) 午後1時30分から4時
- \*湖北支所：8月17日(木) 午前9時30分から正午
- \*湖北支所：8月17日(木) 午後1時30分から4時

●夜間受け付け 8月30日(水)から9月1日(金)までの3日間は午後7時まで子育て支援課で受け付けします

●支給基準 申請日の翌月分から支給(ただし、6月1日現在で、3歳以上義務教育就学前の児童については、今年9月30日までに申請すれば6月分から支給されます)

●持参するもの ①印鑑 ②請求者名義の金融機関の通帳またはキャッシュカード(郵便局は除く) ③請求者が国民年金に加入しているときは年金手帳。厚生年金などの被用者年金に加入しているときは勤務先の事業主による年金加入証明書または年金手帳と健康保険証 ④今年1月2日以降に転入された方は、前住所の市区町村発行の平成12年度児童手当所得証明書

●手当の月額 ①第1子・第2子：5000円 ②第3子以降：1万円

●支払い 2月、6月、10月

母子家庭や障害児の養育者などに対して支給される「児童扶養手当」(特別児童扶養手当)を受給されている方は、9月11日(月)午前8時30分から午後5時(ただし、土・日曜日を除く) 提出期間 8月11日(金)から9月11日(月)午前8時30分まで

●提出先・問い合わせ 子育て支援課(85)1111内線347

●特別児童扶養手当：生活支援課(85)1111内線38

### 市街化区域及び市街化調整区域に関する都市計画の決定手続きの流れ(千葉県決定)



素案の縦覧

公聴会(住民の意見聴取)

案の作成

案の縦覧

市の意見聴取

県都市計画審議会

建設大臣の同意

都市計画の決定(告示)

公述の縦覧

公述人の資格

公述人となるのは、市内に住所のある方(法人を含む)です。

公述の申出方法

公述を希望する方は、千葉県知事あての申出書(都市計画課に用意)に住所、氏名、

素案の縦覧

公述の縦覧

市の意見聴取

県都市計画審議会

建設大臣の同意

都市計画の決定(告示)

公述の申出方法

公述を希望する方は、千葉県知事あての申出書(都市計画課に用意)に住所、氏名、

### 素案の縦覧

今回の見直しは、前回の見直しから10年を経過していることから、関連法制度の制定や改正、現在策定中の市の基本構想や関連諸計画、土地利用や都市整備の状況等を踏まえて行いました。

市役所都市計画課、県庁都市部都市政策課

### 公聴会の開催

9月10日(日)午前10時から。中止の場合は、9月1日号の広報でお知らせします。

場所 市民会館大会議室

公述人の資格

公述人となるのは、市内に住所のある方(法人を含む)です。

公述の申出方法

公述を希望する方は、千葉県知事あての申出書(都市計画課に用意)に住所、氏名、

### 明るい選挙を推進するためにポスター・標語を募集

明るい選挙の推進に役立つポスター、標語作品を募集します。

●ポスター 明るい選挙推進を表すもの(1人1点)

●作品規格 45cm×30cmから55cm×40cmのものまで、画材は自由(紙や布以外でも可)

●標語 きれいな選挙推進、または棄権防止を呼びかけるもの、いずれも20字以内で短冊に記載(一枚に1作品、1人2点まで)

●応募方法・問い合わせ ポスターは作品の裏側に住所、氏名、年齢、性別(児童・生徒は、学校名、学年、氏名、性別)を明記し、郵送で9月8日(金・必着)までに我孫子1858市役所選挙管理委員会事務局(85)1111内線346へ

●賞状 賞状は返却しません。また、入賞作品の著作権は主催者に属します

### 市職員の人事異動

前建設部長の退職にともない、7月15日付で市職員生活部参事

建設部長：風澤光(環境生活部参事)

# 第43回文化祭 参加者募集

第43回文化祭を、10月8日(日)から11月12日(日)まで開催します。  
次のおり作品と出場者を募集しますので、奮ってご参加ください。  
締め切りは、8月14日(月)〈短歌は9月17日(日)、俳句は9月30日(土)〉まで。  
作品には住所、氏名、電話番号を明記してください。  
なお、日程、会場の都合で定数になり次第締め切りとなります。

＝我孫子市文化祭実行委員会＝

部門	作品規格・条件	申込方法	申込先
手工芸	展示しやすい作品	電話かハガキで(大きさを明記)	宮本 瑛夫 白山1-10-29 ☎(84)5837
菊花	鉢物、切り花いずれも可	電話かハガキで	志賀 亨 つくし野5-12-7 ☎(84)7386
盆栽		電話かハガキで(作品を明記)	根本 幹雄 岡発戸547 ☎(88)0544
洋ラン	開花株	電話かハガキで(当日持参も可)	小倉 正久 根戸1739 ☎(82)0702
写真	四つ切り以上全紙まで。なるべくパネル張り。作品裏に住所、氏名、電話番号、題名を明記。	電話かハガキで	小穴 信俊 寿1-11-11 ☎(82)3788
書道	①軸装雅仙紙半切以内 ②横額装雅仙紙半切2分の1以内。作品自由。必ず表装。	ハガキに規格、題名、訳文明記	山田 清一 船戸2-5-43 ☎(82)4405
民謡		電話で	中野 次男 中峠1747-1 ☎(88)1791
民舞	1曲5分以内(2人以上の団体)	電話かハガキで	渡辺 正一 緑1-6-22 ☎(82)5855
日舞	個人は5分以内、団体は10分以内	電話かハガキで	石原 暉子 白山1-29-2 ☎(82)0161
洋舞	団体または個人で10分以内	電話、ハガキ、ファクスで(プログラム明記)	高橋 美代子 栄9-22 ☎・☎(82)1743
詩吟	個人で2分以内(応募者多数の場合は抽選)	ハガキで	津川 興意千 緑1-6-43 ☎(82)3426
謡曲		電話で	市川 暉子 つくし野3-18-103 ☎(82)4336
歌謡曲	ひとり1曲。カラオケテープを持参(応募者多数の場合は抽選)	ハガキで(曲名を明記)	阿部 茂 湖北台8-9-15 ☎(88)8046
三曲	一般参加の社中は1曲10分以内	ハガキで	坂口 三三 東我孫子2-24-6 ☎(84)9584
俳句	題:「野分」「葛の花」「当季雑詠」各1句、計3句と住所、氏名を便せん大の用紙に記入し、参加費1000円を添えて郵送		染谷 卓方 発行所下ヶ戸285 ☎(82)4441
短歌	未発表1首(題自由)、住所、氏名をハガキ大の用紙に記入し、参加費1000円を添えて郵送		榊原 敦子 白山3-8-14-106 ☎(84)9435

## 夏休み 親子・子ども特別教室 8月のふれあい工房

教室名	開催日時	募集人数	参加費	持参するもの
バードカービング	8日(火)、9日(水) 10:00~15:00	小学3~6年生、各日15人	600円	弁当、絵の具、筆
糸のご教室(木の動くおもちゃ)	18日(金) 9:30~12:30	小学1~4年生、10人	300円	エンピツ、タオル
牛乳パックでハガキ作り教室	19日(土) ① 9:30~12:30 ② 13:00~15:30	小学5年生以上、各回5人	300円	タオル
トールペインティング教室(空き缶・空きビンに色をつける)	22日(火)、23日(水) 9:30~12:30	親子、各日7組	500円	空き缶、空きビン、新聞紙、エプロン、筆2・3本、ポロ布
京けち染のうちわ作り教室	22日(火)、23日(水) 13:00~15:30	両日参加できる小学5年生以上、8人	300円	ううちわ2~3本
木工作品作りアドバイス週間(予約不要)	22日(火)~26日(土) 9:30~15:00	小学生(随時受け付け)	無料	あれば作品の材料
布わらじ作り教室	23日(水) 13:00~15:30	小学5年生以上、10人	300円	木綿の布またはシーツ
牛乳パックでおもちゃの車作り教室	24日(木) 9:30~12:00	親子、7組	300円	開いていない牛乳パック3本、ハサミ
小袋作り教室	24日(木) 9:30~15:00	おとな、7人	300円	裁縫道具、無地と柄の布、あれば裏地
押し絵教室	24日(木)、25日(金) 9:30~12:30	両日参加できる親子、7組	300円	色違いの木綿の布(30cm×30cm) 2~3枚、同じ大きさのボール紙
裂き織り体験教室	24日(木)、25日(金) ① 9:30~12:30 ② 13:00~15:30	①または②に両日参加できる親子、6組	300円	やわらかい木綿の布
傘の布で買い物袋作り教室	25日(金) 9:30~12:30	親子、6組	300円	傘からはずして洗った布

▶申し込み…電話で月曜日を除く毎日午前9時から午後5時までに、ふれあい工房運営協議会 ☎(86)5500へ(いずれも定員になり次第締め切り。キャンセルの場合は必ず連絡を)  
※このほか、家具のリフォーム(土曜日)、おもちゃの病院(日曜日)、木工リサイクル(月曜日以外)とおしゃれリフォーム(水・木曜日)のアドバイスを行っています。(時間はお問い合わせを)

## 夏の夜には映画をどうぞ 視聴覚ライブラリー 新着フィルム・ビデオ

視聴覚ライブラリーでは、16ミリフィルム7本、ビデオテープ2本を新たに購入し、294本の16ミリフィルムと、375本のビデオテープ(VHS)を所蔵しています。  
無料で貸し出しますので、ご家庭で映画会を開いてみませんか。  
なお、16ミリ映写機を操作するためには、16ミリ映写機操作講習修了証が必要です。  
◎新着16ミリフィルム  
\*大きなお(21分)  
\*ムーミン「消えないおばけ」(25分)  
\*おむすびころりん(15分)  
\*おおかみさんのやさしい手(23分)  
\*ちびまるこちゃんの地震を考える(13分)  
\*そばの花さいた日(13分)  
\*きつねとぶどう(11分)  
◎新着ビデオ  
\*生きているのがこわい、いじめ、悲痛な叫び(28分)  
\*職場の男女差別をなくそう 男女雇用機会均等法(28分)  
\*お問い合わせ 教育委員会社会教育課 ☎(85)1151

## 第2回考古遺物展示会 学校の遺跡、我孫子市内小中学校の遺跡から

市内の小・中学校の敷地内では、古代人が使っていた土器の破片がよく見つかります。新木小学校や湖北小学校、我孫子中学校などでは、古代の村が発掘され、多数の土器などとともに、貴重な発見となっています。  
今年で2回目となる考古遺物展示会では、市立小・中学校の校内と学校周辺の重要な遺跡を取り上げます。  
会場では、発掘遺物の整理体験コーナーを設けるほか、展示物の解説もします。学校の下に埋もれた古代人の暮らしに思いをはせてみませんか。  
日時 8月5日(土)から8日(火) 午前10時から午後7時  
場所 市民プラザ(入場無料)  
展示解説時間 午前11時~午後3時・5時(30分程度)  
お問い合わせ 教育委員会文化課 ☎(85)1151

## 市民プラザギャラリー

催し名	日程	時間	主催・問い合わせ
第2回考古遺物展示会「学校の遺跡」写真展	8/5~8/8	午前10時~午後7時	市教育委員会 文化課 ☎(85)1151
「真夏のホットな写真展」写真展	8/11~8/16	午前10時~午後6時 (11日は午後1時から)	ABIKOフォトサークル「和」 海老原 ☎(82)4427
中央学院大学写真部写真展	8/19~8/23	午前10時~午後5時 (23日は午後4時まで)	中央学院大学写真部 北島 ☎(048)4310847
いいぜ我孫子! あびこイイゼ!	8/26~8/30	午前10時~午後6時	市我孫子青年会議所 市民プラザ ☎(83)2111

## おはなし会

場所	日	時
市民会館 第4会議室	3日、17日(木)	16:00~16:30
布佐分館	10日、24日(木)	16:00~16:30
おはなしのへや	11日(金)	16:00~16:20
湖北台分館 児童書フロア		

※対象…4歳から9歳までの方

◎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



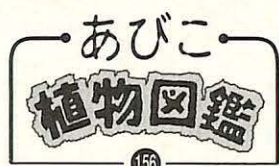
## そよかぜ号 8月の日程(荒天中止)

移動図書館	曜日	場所	時間(午後)
水	2/16	湖北地区公民館	1:20~1:50
		中峠亀田谷公園	2:10~2:40
		柴崎台4号公園	3:00~4:00
木	3/17	身体障害者福祉センター	2:00~2:45
		新木北公園	3:00~4:00
金	4/18	久寺家あけぼの公園	2:00~2:45
		つくし野4号公園東側入口	3:00~4:00
水	9/23	三洋電機社宅入口	1:30~2:15
		カクライ家具駐車場	2:30~3:00
		台田池尻公園	3:20~4:00
木	10/24	天王台東児童公園	2:00~2:50
		浅野谷3号公園	3:10~4:00
金	11/25	根戸近隣センター	2:00~2:40
		つくし野4号公園東側入口	3:00~4:00



## アカメガシワ (とうだいぐさ科)

葉は秋になると黄色く色づき、やがて落葉します。「庭隅のあかめがしわはひと朝の霜に黄ばみて日ごとかよふ」 半田良平 (文・写真 佐久間俊行)



6月下旬ころ、枝先に上向きの花穂をたくさんつけたアカメガシワを見かけました。赤芽樹は市内の林でよく目にする落葉樹で、新芽や若葉が鮮紅色なのでこの名があります。葉は大きくて広いので昔はカシワの葉と同様に食物を盛るのに使われました。この木は雌雄が別で、雄花

をつける雄株と雌花をつける雌株とがあります。花は小さく、萼はありますが花弁がなく、多数集まって花穂を作ります。花後にできる果実は熟すると割れ、紫黒色の種子をはじき出します。アカメガシワの樹皮は灰褐色で、浅い縦じまがあります。この樹皮や葉は薬用として使われ、乾燥したもの煎じて飲むと胃酸過多胃カタル、できものに効果があるといわれます。葉は秋になると黄色く色づき、やがて落葉します。

# 日曜祝日に病気・歯痛になったら 休日診療所へ

## ▼休日診療所案内図



受付時間 午前9時から11時30分  
午後1時から4時30分  
内科・小児科...  
午後9時から11時30分  
歯科...  
持参 健康保険証と診療費  
電話番号 (87)7020(診療時間内のみ)

## ▼二次救急病院(休日・夜間当番病院)

8月/日	病院名	電話
6日	アビコ外科整形外科病院	84-7321
13日	平和台病院	89-1111
20日	我孫子聖仁会病院	88-3111
27日	我孫子つくし野病院	84-2211

夜間に急病のときは  
テレホンボックス (87) 1141

介護保険制度がスタートしましたが、市では介護サービスの質を高めたり、苦情を未然に防止するため、介護相談員派遣事業を実施します。

# 介護相談員を募集します

この相談員として、活動していただける方を次のとおり募集します。

資格・定員 市内在住の方で、相談員としてふさわしい人格と熱意を持った方、3人

※9月19日から22日(3泊4日)の研修と日帰り研修2回を予定

応募方法・問い合わせ 「介護保険制度について」の意見提言等を400字詰め原稿用紙2枚程度にまとめ、住所氏名、年齢、電話番号を明記し、8月22日(火・必着)までに我孫子1858市役所介護支援課(85)1111(郵送または持参)

原爆の日記念行事

日時 8月20日(日)午前10時  
場所 手賀沼公園内平和の記念碑前(雨天実施)

支給金額 額面24万円(6年償還の記名国債)

請求期限 平成14年3月31日

問い合わせ 生活支援課社会係(85)1111内線377

献血にご協力を

日時 8月16日(水)午前9時30分から11時45分・午後1時から3時30分

場所 市役所本庁1階ロビー

問い合わせ 生活支援課社会係(85)1111内線377

# 戦没者・原爆死没者の慰霊と恒久平和を祈り黙とうを

8月15日は「戦没者を追悼し平和を祈念する日」です。

また、8月6日は広島に、9日は長崎に、原爆が投下された日です。それぞれの日には、戦没者・原爆死没者の追悼と恒久平和を祈り、黙とうをさげましょう。

内容 献花、黙とう  
問い合わせ 被爆者の会山田(82)4405

戦没者の二遺族の皆さんへ  
特別弔慰金が支給されます

満州事変以降の戦没者等の遺族で、平成11年4月1日現在において恩給法による公務扶助料、遺族援護法による遺族年金等を受給していない遺族に対して、特別弔慰金が支給されます。

福祉のしごと実践学習会

日程 \*講義:8月26日(土)から28日(月)午前10時から午後4時 \*実習:8月29日(火)から30日(水)午前9時から午後4時

場所 \*講義:千葉県社会福祉センター(千葉市役所そば) \*実習:県内の社会福祉施設

対象 主に学生(福祉系以外)、非自発的離職者で社会福祉施設に就職を希望する方

定員 先着50人

受講料 無料

申し込み・問い合わせ 8月7日(月)から電話で県福祉人材センター(043)(248)1294へ

成人歯科検診

歯の健康を保つため、この機会にぜひ受診しましょう。

期間 9月1日(金)から11月30日(木)まで

場所 市内の委託医療機関

対象 市内在住の40歳から50歳(昭和25年4月1日から31年3月31日生まれ)の方(治療中または定期的に検診を受けている方は除く)

内容 歯と歯周組織の検査

費用 無料

申し込み・問い合わせ 電話で8月11日(金)までに保健センター(87)1131へ(後日、受診券を郵送します)

健康ガイド

最近、高血圧、高脂血症、糖尿病など生活習慣病予防や筋肉、骨など身体の機能的な老化速度を遅くさせるため、いろいろなスポーツを行う人たちが増えています。

しかしこの暑い季節、暑熱の中で運動は、注意力が散漫となるだけではなく、発汗量が増え、汗とともに多量の水分や塩分、鉄分が失われ、体液バランスが崩れやすくなり、

健康メモ 204

暑い季節のスポーツ

暑い時期、疲労がいつも以上に蓄積しやすくなりますので、休養を十分取ることや食事のバランス、水分補給に注意することが重要です。

もちろん、運動する時間帯や場所、服装に気を配ることも大切です。コンクリート、芝生、土、板張りなど運動する場所に応じたシューズを装着することや、場所を変更できるものを選び、剣道や柔道のように裸足で行うものではないように裸足で行うものは足袋を履くことなどは足の衝撃予防になります。

過度な運動は、健康づくりに大きく貢献しますが、自分の体調に十分気を配り、スポーツを楽しんでください。

問い合わせ 我孫子市医師会(88)5525



# 8月の各種健診と健康教室

保健センター 湖北台1の12の16 TEL(87)1131

項目	期日	時間	対象	内容(その他)
母親学級(3回目は両親学級)	4日 11日 25日	受付 9:00~9:15	1・2回目...妊娠20週~27週の妊婦 3回目...1・2回目参加の妊婦と父親になる方、家族	妊娠中・産後の生活、栄養、歯科衛生、赤ちゃんふれあい体験 持参...母子健康手帳、筆記用具、バスタオル(4日)、歯ブラシ(11日) *電話で予約
4カ月児相談	1日、2日 8日	受付 9:10~9:55	平成12年3月生まれ(対象児に通知)	身体計測、栄養・歯科・育児相談など 持参...母子健康手帳、バスタオルなど
育児相談	23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・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	中止 (9月から再開します。中止期間中の対象者には、日程等について個別に通知します。)			
1歳6カ月児健康診査	3日、10日	受付 9:15~10:00	平成11年1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カ月児歯科健診	31日	受付 9:15~10:30	平成9年12月生まれ(対象児に通知)	希望者には、フッ化物塗布をします 持参...母子健康手帳、歯ブラシ(親子)、コップ、タオル
3歳児健康診査	3日、10日	受付 12:45~13:30	平成9年1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	31日	受付 9:30~10:00	乳児を持つ母親	簡単にできる離乳食の作り方、試食 *電話で予約(先着20人)
肩こり・腰痛教室	7日、21日 28日	受付 13:00~13:30	肩こり腰痛予防の指導を受けたい方	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	4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	11日			

\*該当者で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

# 柏保健所 柏市柏255(国道6号呼塚交差点付近) TEL(67)1255

未熟児等発達相談	24日	受付 13:00~14:00	発達の遅れが心配な1歳までの子	医師・相談員・保健婦等による相談指導 *通知者以外は電話で予約(地域指導課)
療育相談	24日	受付 13:00~14:00	整形外科的に心配な18歳未満の子	整形外科医の診察、保健婦の相談・指導 持参...母子健康手帳
アルコール悩みごと相談	7日、21日	14:00~16:00	アルコール問題を抱えた本人、家族	医師・相談員・保健婦等による相談 *専門医の相談は予約が必要
心の健康相談	4日、18日 25日	14:00~16:00	精神病、精神神経症で悩んでいる方	医師・相談員・保健婦等による相談 *嘱託医の相談は予約が必要

# 短歌

山本寛太選

初夏の石越ゆ  
揺れゆれて藤のはなふさ幾千ゆふばえの中  
にむらさき匂ふ  
疎閑地に腰かがめて田植せし母を憶ひて畔  
を踏みしむ  
緑増し花実あまたに鬱蒼たりし柿の木裸と化  
したり電に  
津村 阿里  
新藤 道子  
石河 和子  
馬場千鶴子

# 俳句

竹内 且選

観世音刻む白寿や極茂る  
封筒に息を吹き込む藍浴衣  
奥多摩の大夕立に遣ひにけり  
憂きことは胸にたたみて更衣  
睡蓮の白ばかりなる真昼かな  
梅雨晴間竿に吊せる子の玩具  
病室に立夏の雲を見てみたり  
電着れて花を散らせし万華鏡  
枝豆や政治不信の人と酌む  
天使魚の水中バレー果てもなし  
梅雨晴や老いのゆるりと廻り道  
老犬といたはり合ひて梅雨晴間  
金色の夕日を見つて老我ら童女となりて童謡  
歌へり  
前を行く女子高生らの華やきにつつ湧き  
ぬわが同じころ  
法師蟬鳴けは哀しみたち戻る義弟逝きし日三  
たび巡り来  
父さんの皇月今年も咲き誇るこの世を去りし  
人を忘れず  
五十年連れ添ひし夫病み伏せる吾のかたはら  
に新聞を読む  
トランクの臭ひ嗅ぎ行く麻葉犬に緊張するブ  
リスベン空港  
糸の舌のろりと見せてしなやかに縞の蜥蜴は  
初夏の石越ゆ  
津村 阿里  
小林 直江  
小川 光江  
川上 進也  
下田 繁樹  
雲石 英子  
木下 明子  
須藤 利夫  
白鳥多佳子  
山口 魁  
田中栄太郎  
海老原千代子  
高野 礼子  
高橋 喬  
青山 陽子  
川上 進也  
須藤美恵子  
松浦 白梅  
須田 利夫  
平塚 利雄

# 不用品情報コーナー

II譲りますII  
有料で \*コードレス掃除機  
谷(82)1039 \*買い  
物用紙袋(10種類100枚)  
(渡辺(82)5209)  
II譲ってくださいII  
\*パソコン(加藤(87)61  
82)  
\*学習  
申し込み 各連絡先に直接、  
電話してください。  
問い合わせ 商工観光課



# 文芸だより

# 最優秀賞は河野吉久さんの「寒い朝」

## 第15回手賀沼写真コンクール 入選作品決まる



▲河野吉久さんの作品「寒い朝」

クリーン手賀沼推進協議会の主催による第15回「手賀沼写真コンクール」の審査会が、7月5日に行われました。329点の応募作品の中から、河野吉久さん(守谷町)の「寒い朝」が最優秀賞に選ばれました。(写真左)

なかから季節に合った作品を選び、来年の手賀沼カレンダーを作成する予定です。そのほかに入選された方々は次のとおりです。(敬称略)

**最優秀賞** 渡部直人、大山明、磯崎富美子  
**入賞** 齊藤博嗣、神尾昭夫、三津山喜久雄、高津忠雄、羽生和夫、三町勲、森かずお、石引努、岩澤龍彦、山下要  
**\*審査員特別賞** 熊山義康

入選作品は8月5日(土)から25日(金)まで、市民会館2階ロビーに展示します。

手賀沼の美しい自然をとらえた、素晴らしい作品をぜひご覧ください。問い合わせ 手賀沼課 ☎(85)1111内線462

# 交通災害共済に加入しましょう

## 現在加入している方は継続の手続きを

千葉県市町村交通災害共済制度をご存じですか。この制度は、市民の皆さんに任意で加入していただき、会費を出し合って交通事故の被害者を救済する相互扶助の制度です。万のときに備えて、ぜひ加入しましょう。

現在加入している方も、8月31日で共済期間が終了しますので、継続の手続きをお願いします。

加入できる方 9月1日現在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 1人700円(9月1日以降は、加入月により会費が異なりますが、加入申し込みは随時できます)

共済期間 9月1日から来年年会費

8月31日まで  
**対象となる事故** 自動車・オートバイ・自転車を運転中の事故、または歩行中の事故

**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

8月31日まで  
**対象となる事故** 自動車・オートバイ・自転車を運転中の事故、または歩行中の事故

**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

現在加入している方も、8月31日で共済期間が終了しますので、継続の手続きをお願いします。

# ちびっこ交通安全大会

子どもたちの交通事故を防止するため、「ちびっこ交通安全大会」を開催します。

日時 8月27日(日)午後1時30分開場、2時開演

場所 市民会館

内容 \*劇団ピッカリ座交通安全劇「パンダちゃんのゴースト」 \*歌のお姉さん

子どもたちの交通事故を防止するため、「ちびっこ交通安全大会」を開催します。

日時 8月27日(日)午後1時30分開場、2時開演

場所 市民会館

内容 \*劇団ピッカリ座交通安全劇「パンダちゃんのゴースト」 \*歌のお姉さん

# こまったらおいでよ!

## 地域で子どもたちを守る「こども110番の家」



夏休み中は、痴漢や通り魔などの被害者による犯罪が多くなります。そのような犯罪から子どもたちを守るため、地域の一般家庭や事業所、理容組合などの協力を得て、市内には644軒の「こども110番の家」が設置されています。

「こども110番の家」には、必ず上図のマークが掲示されています。危険を感じたら、「避難場所」として遠慮せずに助けを求めましょう。

また、ご協力いただける方は、ぜひご連絡ください。問い合わせ 市PTA連絡協議会事務局(根戸小学校内) ☎(84)3988、市少年センター ☎(85)1151

### 交通災害共済出張受付

日程	場所	受付時間
8月21日(月)	つくし野支所	午前9時から11時30分
8月22日(火)	湖北台支所	
8月23日(水)	湖北支所	午後1時から4時
8月24日(木)	布佐支所	

# 「ふれあい塾あびこ」

## 参加者とボランティアを募集

高齢者の生涯学習とふれあいの場として、9月11日(月)にめばえ幼稚園(白山2丁目)内に「ふれあい塾あびこ」がオープンします。

中高年男性のグループ「あびこ懇話会」の有志が設立するもので、NPO(特定非営利活動団体)の設立準備も進めています。

「ふれあい塾あびこ」では、参加者とボランティアを募集しています。

参加者 毎週2日(今回の募集は月・木曜日コース第一期)午前10時から午後3時

場所 めばえ幼稚園

内容 健康体操、学習(市史、市政、政治経済、暮らしの知) めばえ幼稚園内「ふれあい塾あびこ」事務局へ

# 自分らしく生きるために...

## ヒューマンフォーラムちば21

男女共同参画社会の実現にむけて、仕事や家庭などにどう向き合っていけば、性別にとらわれずに自分らしく生きられるのかを考えます。

日時 9月9日(土)午後0時30分から4時(参加無料)

場所 千葉市中央区青葉町ホール(千葉市中央区青葉町) テーマ 今、見つめ直すとき 仕事・家庭・人生・あなたがあなたらしく生きるために

内容 基調講演:「自分さがし」大宅映子さん(ジャーナリスト) シンポジウム:大宅映子さん、船橋邦子さん(大阪女子大学教授)、奥谷礼子さん(人材総合プロデュース会社社長)、林望さん

定員 先着約850人

※託児と駐車場の利用を希望する方は、事前に申し込みを申し込み・問い合わせ 電話 8月18日(金)までに県女性センター ☎(40)8602へ

# 「(仮称)千葉県男女共同参画計画」骨子案についての意見を募集

県では、男女共同参画を進めるための計画づくりを進めています。

骨子案についての皆さんのご意見を、郵便、ファクス、インターネットで受け付けています。

また、県女性センターで意見交換会が開催されます。

日時 8月11日(金)午後1時30分から

場所 県女性センター(柏市柏の葉)

定員 先着90人

※2歳以上の未就学児の託児あり。希望者は事前に申し込みを。

申し込み・問い合わせ 電話 またはファクスで、住所、氏名、電話番号(所属団体がある場合は団体名)を明記し、県庁企画部男女共同参画課 ☎043(223)2372 ☎043(222)0904へ

# 大学募集 放送生

放送大学では、平成12年度2学期(10月入学)の学生を募集しています。

放送大学は、テレビ・ラジオで授業を行う通信制の4年制大学で、1科目から学べるほか、所定の単位を修得すると学士の学位も取得できます。

全科目履修生は18歳以上、選科・科目履修生は義務教育を修了していれば入学できます。

我孫子市では、12年度1学期には99人が学びました。

あなたも放送大学で学んでみませんか。

募集学生 ①全科履修生(卒業をめざす学生) ②選科履修生(1年間在学中の学生) ③科目履修生(半年間在学中の学生)

募集期限 8月15日(火)

資料請求 フリーダイヤル 0120-864-6000

問い合わせ 放送大学東京第三学習センター ☎03(3605)2661

# 国民年金標語コンクール作品募集

募集内容 国民年金制度の認識を高めるもので、「国民年金」「基礎年金」「年金」の名、性別、年齢、職業、電話番号を明記のうえ、8月31日(木・消印有効)までに〒260-8608千葉市中央区弁天町210の3大塚北口ビル4階千葉県国民年金協議会 ☎043(207)8845へ

8月は通商産業省主唱の電気使用安全月間です

電気を安全に使う5つのポイント

- ①アース線はしっかり取り付けましょう。
- ②使い終わった電気器具のプラグはすぐ抜きましょう。
- ③漏電遮断機を取り付けて事故を防ぎましょう。
- ④取り扱い説明書は必ず読みましょう。
- ⑤4年に1回、電気的安全調査を受けましょう。

財団法人関東電気保安協会 京葉事業所 ☎047(444)6781



井埜皓介くん (並木・1歳2カ月)

すこやかちゃん

てじままいか 手嶋舞香ちゃん (湖北台・1歳3カ月)



もよおし

ロケットを飛ばそう！ 夏休みペットボトル工作教室

日時・場所 8月19日(土)9時30分～12時、中央公民館・手賀沼公園多目的広場
対象 市内の小学生(4年生以下は保護者の同伴が必要)
定員 先着15人(保護者は除く)
参加費 600円
持参 はさみ、カッター(大)、油性サインペン
申し込み・問い合わせ 電話で中央公民館☎(82)0515へ

天王台北地区まちづくり協議会「夏祭り」

日時 8月26日(土)12時～16時(雨天実施)
内容 バントマイム、模擬店、流しソーメンの無料サービスほか
場所・問い合わせ 天王台北近隣センター☎(82)9988
※車での来場はご遠慮ください

根戸地区まちづくり協議会第10回根戸ふるさと祭

日時・内容 \*8月19日(土)15時30分～20時30分…模擬店(やきそば、金魚すくい、ヨーヨー釣り等)、踊り \*20日(日)13時～20時30分…子どもみこし、綱引き大会、ストラックアウト、模擬店、踊り
※雨天の場合は翌日に順延
場所・問い合わせ 根戸近隣センター☎(83)5363

Day キャンプ

日時 8月27日(日)10時～20時(小雨実施)
場所 ふれあいキャンプ場
対象・定員 ひとり親家庭の親子・子ども、先着50人
参加費 無料
申し込み・問い合わせ 電話で8月15日(火)までに社会福祉協議会☎(84)1539へ

我孫子ロイヤルケアセンター盆踊り&納涼会

日時・場所 8月12日(土)15時～17時、我孫子ロイヤルケアセンター(参加無料)
申し込み・問い合わせ 事前に電話で同センター☎(81)5611へ

関東ソロバンフェスティバル

珠算競技大会と2000年手作りソロバンコンテスト作品の展示を行います。
日時・場所 9月10日(日)9時30分～16時、中央学院大学
◎珠算競技大会
定員 先着250人
参加費 1000円
申し込み・問い合わせ 電話で9月1日(金)までにソロバンを楽しむ会事務局☎0476(42)3917へ

市民バスケットボール大会

日程・場所 9月3日(日)・10日(日)、市民体育館
対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 男子20チーム、女子12チーム(いずれも先着)
参加費 1チーム3000円
申し込み・問い合わせ 申込用紙(市民体育館に用意)に必要事項を明記し、郵送で8月12日(土・必着)までに新木野4の17の6高須裕幸☎(88)9454へ

おたまじゃくしの会 障害を持つ子どもたちの水慣れ教室

日程 8月30日(水)・31日(木)〈全2日間〉
時間・対象 10時～11時…初級(水に慣れていない…小学校低学年)、11時15分～12時30分…中級(バタ足等ができる…小学生)
場所 ユアーススポーツクラブ(東我孫子駅前)
参加費 2000円
申し込み・問い合わせ 電話で林☎(87)0093へ

第18回湖北座会講演会

日時 8月6日(日)13時30分～15時(入場無料)
場所 湖北地区公民館
演題 旅行作家が語る手賀沼周辺
講師 山本鮎太郎
問い合わせ 藤掛☎(88)2576

第2回我孫子理容組合チャリティーカラオケ&文化祭

日時・場所 9月12日(火)10時開演、湖北地区公民館(入場無料)
出場申し込み 8月10日(木)までに理容組合加盟店(チョコキちゃんマークと「子ども110番の家」の看板がある店)へ直接、参加費2000円(昼食代含む)を持参(各店舗先着1人)
問い合わせ 川村☎(82)8993
※出場者全員に当たる、お楽しみ抽選会があります

3Dシアター「飛び出す恐竜」

日時 8月4日(金)～6日(日)10時30分～18時(入場無料)
場所 アピイホール(イトーヨーカドー3階)
問い合わせ アピイクオーレ☎(82)1351

エンジョイウィークエンド

日時 9月9日(土)10時
場所 県立手賀の丘少年自然の家
内容 我孫子文学散歩
定員 先着50人
参加費 希望者のみ保険料100円(昼食は各自持参)
申し込み・問い合わせ 電話で8月9日(水)から県立手賀の丘少年自然の家☎(91)1923へ

小・中学生ワークキャンプ

日時・場所 8月17日(木)9時15分～18日(金)17時(1泊2日)、手賀の丘少年自然の家および福祉施設
内容 レクリエーション、車イスや高齢者体験、手話、福祉施設でのボランティア体験
対象・定員 小学校5年生～中学校3年生、先着30人
参加費 3000円
申し込み・問い合わせ 電話で8月4日(金)までにボランティアセンター☎(85)5233へ

第11回家庭婦人オープントリプルダブルス卓球大会

日時・場所 8月30日(水)9時受付、市民体育館
種目 1チーム6名による3ダブルス団体戦(ABCランク別)
※アンチ・粒高は使用禁止
対象 30歳以上の女性
参加費 1チーム4000円
申し込み・問い合わせ ハガキに大会名、ランク、チーム名、全員の住所・氏名・電話番号を明記し、8月11日(金・必着)までに並木9の3の2駒田由美子☎(84)3685へ

ほしゅう

「市民が話し合う介護保険」発言者

10月7日に開催される「若いへの対応を探る～介護保険元年～」で、ご意見を話して下さる方を募集します。
日時・場所 10月7日(土)13時30分～16時、市民プラザ
定員 5人程度(応募多数時選考)
申し込み・問い合わせ ハガキに介護保険についての簡単なご意見、住所、氏名、電話番号を明記し、8月20日(日・必着)までに我孫子新田34中央公民館☎(82)0515へ

市制30周年記念 第14回我孫子市絵画展作品

部門・展示期間 油彩…11月25日(土)～29日(水)、水彩・パステル・アクリル・水墨画・日本画・版画等・彫刻…12月2日(土)～6日(水)
展示場所 市民プラザ
応募資格 18歳以上の市内在住・在勤・在学者
規格 絵画…6号から50号まで
※作品は未発表のものに限る
出品料 2000円(1人1点のみ)
応募方法 応募用紙(市役所、支所、行政連絡所、教育委員会、市民プラザに用意)に必要事項を明記し、9月30日(土・必着)までに我孫子1684教育委員会文化課へ郵送または持参
問い合わせ 鈴木☎(82)0900

ちば文化祭2000 芸術フェスティバル作品

募集内容 俳句、川柳、絵画、書道、写真、彫刻、工芸、デザイン
※開催場所・期間、出品料など、各分野で異なります。詳しくは募集要項(各公民館・教育委員会に用意)をご覧になるか、ちば文化祭実行委員会芸術フェスティバル運営部会事務局☎043(223)4129へ
◎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。

市職員

採用職種・予定数 下表参照
試験日 9月17日(日)
受験手続き 自筆の試験申込書(総務課に用意)に写真を貼付し、必要書類を添えて、8月4日(金)午後4時までに総務課へ持参。
<郵送の場合は8月4日(金)消印有効。ただし消防職については本人持参に限る>
採用時期 来年4月
※受験資格、試験会場等、詳しくは総務課☎(85)1111内線232へ

▼採用職種・予定数

Table with 4 columns: 職種, 採用予定数. Rows include 一般行政職 (事務職 上級 2人, 技術職 土木 2人), 保育士 3人, 保健婦 1人, 栄養士 1人, 消防士 4人, 芸員 1人.

▼身体障害者対象募集採用職種・予定数

Table with 4 columns: 職種, 採用予定数. Rows include 一般行政職 (事務職 上級 1人, 初級 1人).

千葉県警察官

受付期限 8月11日(金)
第1次試験日 9月3日(日)
受験資格 警察官A…大学卒業(見込み)で昭和45年4月2日～昭和54年4月1日までに生まれた男性、警察官B…A以外で昭和45年4月2日～昭和58年4月1日までに生まれた方(来春高校卒業見込みの方を含む)
採用時期 来年4月
※採用人数等、詳しくは我孫子警察署警務課☎(82)0110へ



お知らせ

ホテルマークワンアピコ 敬老の日無料宿泊プレゼント

ホテルマークワンでは、敬老の日をお祝いし、無料宿泊をプレゼントします。
宿泊日 9月15日(祝)
対象 70歳以上の市民
募集人数 ツイン5室(10人)シングル10室(10人)、一泊朝食付き(応募者多数の場合は抽選)
申し込み・問い合わせ ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、8月17日(木・必着)までに柴崎台1の9の14ホテルマークワンアピコ支配人☎(86)1717へ
※ツインをご希望の場合は、1通に2人の氏名を明記してください。

個人事業税の納税はお早めに

個人事業税(第1期分)の納期限は8月31日です。
納付書(納税通知書)は、8月中旬に発送します。お早めに最寄りの金融機関で納めてください。
なお、個人事業税の納税は、口座振替をご利用されると便利です。
詳しくは、柏泉税事務所☎(47)1231へお尋ねください。

就学義務猶予免除者等の中学校卒業程度認定試験

願書受付期間 8月1日(火)～9月1日(金)〈土・日曜日を除く〉
試験日・場所 11月6日(月)、県立中央図書館(千葉市中央区市場町11の1)
試験科目 国語、数学、理科、社会、外国語
※受験資格など詳しくは、千葉県教育庁学校指導部指導課義務教育指導室☎043(223)4058へ

テレホンガイド「声の便利帳」

☎(85)5000

ファクスガイド「FAX便利帳」

☎(83)6000

今月の休館日

Table with 2 columns: 施設名, 休館日. Lists various public facilities and their closure dates for August.

相談等

Table with 4 columns: 内容, 日時, 場所, 問い合わせ. Lists various consultation services like legal, tax, and health advice.