

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。

市ホームページアドレス <http://www.city.abiko.chiba.jp/>

編集・発行 我孫子市役所総務部秘書広報課 〒270-1192 我孫子市我孫子1858番地 ☎04-7185-1111(代表) 04-7185-0127

いよいよ開幕!!

ゆめ半島千葉国体2010+ 「なぎなた競技会」

9月26日(日)～28日(火)、市民体育館



チーバくん

いよいよ、我孫子市民体育館で9月26日(日)から28日(火)、ゆめ半島千葉国体の「なぎなた競技会」が開催されます。昨年、プレ国体として行われた第50回都道府県対抗なぎなた大会



温かい”おもてなし”と選手への声援で

大会を盛り上げていきたいと思います

我孫子市長 星野順一郎

の経験を生かし、出会いと交流を通じた「簡素な中にも心のこもった魅力と感動にあふれる大会」を目指して準備を進めてきました。日本の伝統文化「なぎなた」をトップアスリートの気力あふれる試合を間近に観て、感動される方も多いと思います。ぜひ、市民のご観戦ください。また、市民の

監督



住家 喜代美さん

②袖ヶ浦市③選手と共に全力を尽くし、千葉県の勝利に向かって精一杯頑張ります。

なぎなた競技 千葉県代表選手

昨年のリハーサル大会(第50回都道府県対抗なぎなた大会)の演技競技で、3位入賞を果たした成年女子が、今大会も上位を狙います。

①学校名または勤務先、②出身市、③国体へむけてひとこと

成年女子



大将・しかけ 小川紗恵子選手

①(株)千葉銀行②千葉市③今まで支えてくれた家族、仲間、先生方に感謝し、全力をつくして頑張ります。



中堅・応じ 福岡愛子選手

①中央労働金庫②船橋市③チームは皆で稽古してきたことを出し切り、勝利を掴みます。気持ちをこめて競技に挑みます。



先鋒 五十嵐史子選手

①立正大学②船橋市③日々の練習を信じ自分を信じ、精一杯頑張りたいと思います。

少年女子



大将 千代英利果選手

①千葉女子高校②千葉市③今までやってきたことを全て出し切り、勝利を目指して精一杯頑張ります。



中堅・しかけ 河島優子選手

①千葉女子高校②市原市③千葉県のために全力を尽くして頑張ります。



先鋒・応じ 竹原那奈選手

①市川東高校②船橋市③積み重ねてきたものを最大限発揮できるように頑張ります。

日本最大のスポーツイベント第65回国民体育大会「ゆめ半島千葉国体」が9月25日(土)、総合開会式(千葉マリスタジアム)で幕を明けます。千葉県で37年ぶり、我孫子市では初の開催となり、9月26日(日)から28日(火)まで我孫子市民体育館で「なぎなた競技会」が行われます。全国47都道府県から、監督・選手総勢314人が参加。下表の日程で、日本の伝統文化「なぎなた」の熱戦が繰り広げられます。競技会場内では、あびこの物産店や国体関連グッズなどを販売します。また交流広場で汁物を提供したり、なぎなた体験コーナーも設置します。なお、ご来場の際は、上履きをご持参ください。 7187-7555

日程	内容	時間
9月26日(日) (第1日目)	オープニングプログラム	9:25~10:00
	公開演技「古戸はやし連中」(我孫子市指定文化財)	10:05~10:25
	少年女子演技競技【1回戦~決勝戦】 少年女子試合競技【1回戦~順位決定戦】	10:30~12:03 13:00~17:03
9月27日(月) (第2日目)	少年女子試合競技【準決勝戦~決勝戦】 成年女子演技競技【1回戦~決勝戦】 少年女子表彰式	9:00~9:46 10:00~11:33 11:45~12:10
	成年女子試合競技【1回戦~順位決定戦】	13:00~17:00
	成年女子試合競技【準決勝戦~決勝戦】	9:00~11:50
9月28日(火) (第3日目)	公開演技「わだ幼稚園」 成年女子表彰式・総合表彰式	11:55~12:25 12:30~13:00

市民体育館までのアクセス
JR天王台駅北口から無料シャトルバスを運行します。運行時間については、市ホームページでご確認ください。また、車での来場はご遠慮ください。

前我孫子市長の

福嶋浩彦さんの

消費者庁長官に就任

我孫子市長を平成7年から12年間務めた福嶋浩彦さんが8月11日、消費者庁長官に就任しました。福嶋さんは市長退任後、中央学院大学の教授を務め、昨年からは政府が実施する「事業仕分け」に仕分け人として参加しました。

秘書広報課・内線205

市議会定例会が開会中

- 〔日程〕
 - 9月6日(月)8日(水) 本会議
 - (一般質問)：午前10時開会
 - 9月9日(木) 総務企画常任委員会
 - 9月10日(金) 教育福祉常任委員会
 - 9月13日(月) 環境生活常任委員会
 - 9月14日(火) 都市建設常任委員会
 - 9月15日(水) 予算審査特別委員会
- ※委員会はすべて午後1時開会。
- 9月16日(木) 本会議(採決など)：午後2時開会
- ※日程・開会時間に変更になる場合がありますので、傍聴の際は事前にお問い合わせください。
- ※定例会の日程は、市議会ホームページでもご覧いただけます。
- ☎ 議会事務局・内線242

ゆめ半島千葉国体 2010 競技・試合結果を速報します

●9月8日(水)～10月31日(日) 全競技・全試合の結果を速報●

インターネット <http://www.kirokukensaku.com/chiba2010/>

携帯サイト <http://www.keitai.kyogikekka.com/chiba2010/>

※携帯電話のQRコードリーダー(右上)で読みとると携帯サイトに簡単にアクセスできます(ただし、未対応の機種があります)。

●電話でも競技記録を案内します●

県記録本部の総務・情報案内係で次のとおりご案内します。

◆会期前実施競技(水泳・ゴルフ)

・水泳 9月8日(水)、9月10日(金)～12日(日)、9月14日(火)～17日(金)

・ゴルフ 9月22日(水)・23日(木)

☎043-223-3510 (競技開催日の午前9時～午後8時、9月17日・23日は午後5時まで)

◆本大会 9月25日(土)～10月5日(火)

☎043-290-5922 (午前9時～午後8時、10月5日は午後5時まで)

※ゆめ半島千葉国体ホームページ(<http://kokutai-2010chiba.jp/kokutai/>)からもアクセスできます。 ☎ 国体について☎7187-7555



QRコード

防災週間のお知らせ

市営住宅の入居者を募集

募集戸数 計6戸：小暮団地3戸、根古屋団地1戸（身体障害者向け）、日秀団地1戸、北原団地1戸

※詳しくは下表参照。

入居資格 次の要件をすべて満たしていること。①市内在住または在勤の方、②住宅に困窮している方、③市税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（単身者は60歳以上の条件により入居可）、⑤申込者（同居者を含む）が暴力団員でないこと

入居資格収入基準（月収額）
 一般世帯：15万8千円以下、裁量世帯（高齢者・障害者・子育て世帯など）：21万4千円以下

必要書類 ①市営住宅入居申込書、②市営住宅入居調書、③入居者全員の住民票（外国人の場合は登録原簿記載事項証明書）、④入居者全員の所得を証明する書類（学生は学生証の写し）、⑤その他（身体障害者手帳の写しなど）

入居可能日 12月1日（水）（予定）

※申込者数が募集戸数を超えた場合は、住宅の困窮度により入居者を決定します（同じ場合は抽選）。落選者は、申込団地の補欠者として1年間または次回募集まで登録されます。

申込書配布・受付期限 17日（金）まで、午前8時30分～午後5時（土・日曜日、祝休日を除く）

①・④ 建築住宅課・内線570

お知らせ 国道356号線の 道路工事

平成23年3月末まで



我孫子市白山2丁目興陽寺付近から西側150メートルにかけて区画整理事業による国道356号線の道路工事を行います。工事は、一時的に片側交互通行など交通を規制して行いますので渋滞が予想されます。作業時間は午前8時30分から午後5時までとされていますが、工種によっては作業時間を延長する場合があります。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。工事期間 9月～平成23年3月末（予定）

④ 地域整備課 ☎7185・1171

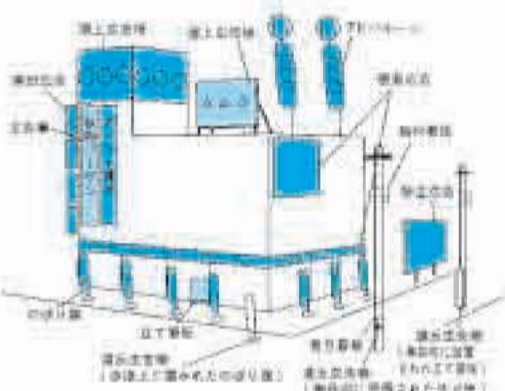
屋外広告物にはルールがあります

9月10日は「屋外広告の日」

屋外広告は私たちにさまざまな情報を提供し、まちを活性化してくれまます。しかし、広告物が無秩序に氾濫すると、まちの美観を損ねるばかりでなく、危険が伴う場合もあります。

市では千葉県屋外広告物条例に基づき規制や指導に加えて、市の景観条例に基づき、一定の規模を超えるものについては色彩などについて届け出・協議を求めています。

また市民の皆さんに屋外広告物除去サポート団体として、違反広告物除去活動にご協力いただき、違法に取り付けられた「はり紙」、「はり札」、「立て看板」



板、「広告旗」を除去する活動を行っています。今後とも美しく安全なまちを目指して、広告主の皆さん

は広告物の適正な掲出にご協力ください。

④ 都市計画課・内線578

- 広告物の種類ごとに、表示面積、高さなどが法令に基づき制限されており、多くの場合は掲出を行う前に市の許可が必要です。詳細はお問い合わせください。
- 道路上(歩道も含む)や、電柱に許可なく広告物を設置することはできません。

予防接種のお知らせ

◆就学時健康診断前に

就学時健康診断前に麻しん風しん混合(MR)2期を済ませてください。

また、母子健康手帳の「予防接種の記録」のページをご確認ください。①BCG、②ジフテリア・百日せき・破傷風(DPT)、③ポリオ、④日本脳炎に記録がない場合は、早めに予防接種を受けましょう。(BCGおよびDPTは、有料になる場合があります)

また、麻しんや風しんにかかった方は、単独ワクチンを実施します。その場合は、麻しん単独・風しん単独の予防接種券を発行しますので、医療機関受診前に健康づくり支援課までご連絡ください。

対象者 ▼MR2期：平成16年4月2日～17年4月1日生まれの方 ▼MR3期：平成9年4月2日～10年4月1日生まれの方 ▼MR4期：平成4年4月2日～5年4月1日生まれの方

接種期間 平成23年3月31日

※接種期間を過ぎて接種する場合は、全額自己負担(約1万円程度)となります。

平成20年4月からMRは、3期(中学1年生)と4期(高校3年生相当)も実施しています。予防接種券が手元にない方は、健康づくり支援課までご連絡ください。

◆ 中学入学前にジフテリア破傷

風混合(DT)2期の接種を！乳幼児期に接種した百日せきジフテリア破傷風混合(DPT)1期(4回)の追加接種を行うことにより、ジフテリア破傷風の免疫を確保するものです。また接種していない方は、早く接種しましょう。公費(無料)で、予防接種が受けられる対象年齢は次のとおりです。

対象年齢 11歳以上13歳未満

※13歳を過ぎて接種する場合は、法定外接種(有料、約6000円程度)となります。

※日本脳炎予防接種が平成17年の積極的な勧奨の差し控えにより完了していない方への救済措置は、現在国で調整中です。決まり次第市ホームページや広報あびこでお知らせします。

④ 健康づくり支援課 ☎7185・1126

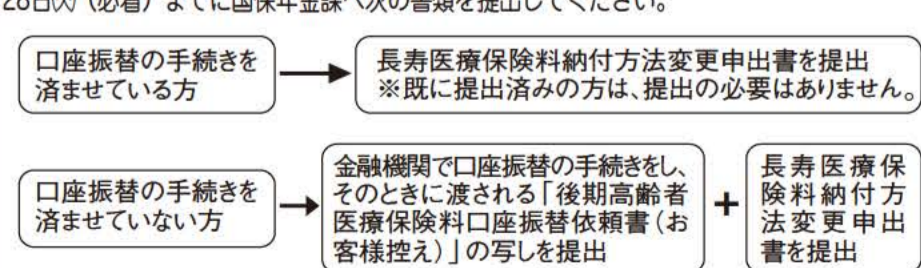
子ども手当 申請はお済みですか?!

猶予期限(4月分から受給できる)が迫っています

- **新規申請・額改定申請**
児童手当が所得制限で受給できなかった方、中学生の子どもがいる方に、子ども手当の支給申請書を4月12日に発送しました(3月末現在で市内に住居登録があり、対象児童の属する世帯主あて)。申請猶予期限の9月30日(木)までに認定請求の手続きをすれば、特例で4月分から支給を受けることができます。申請が済んでいない方は9月30日(木)までに申請をしてください。ただし4月以降の転入者および子どもの出生については、4月からの支給には該当しません。申請猶予期限を過ぎて申請を受け付ける場合は、支給開始日が翌月からになります。
 - **現況届**
児童手当を受給していた方(小学6年生以下の子どもの対象)に子ども手当現況届を、6月21日に送付しました。現況届が未提出の場合、6月からの手当(10月定期支払い)が一時停止されます。早急に提出してください。
 - ◆ **ゆうちょ銀行・通常貯金口座へも振り込めます**
振込口座の変更を希望する方は、通帳見開きページのコピーと振込口座変更届を提出してください。 ※受給者本人以外の方への振り込みはできません。
- 共通 -----
- 提出先 子ども支援課・各行政サービスセンター
 ④ 子ども支援課・内線850

長寿医療(後期高齢者医療)保険料 口座振替による納付を希望される方へ

平成22年12月以降の年金天引きを中止して、口座振替による納付を希望される方は、9月28日(火)(必着)までに国保年金課へ次の書類を提出してください。



※「長寿医療保険料納付方法変更申請書」は、国保年金課・各行政サービスセンターに用意してあります。

※口座振替の場合は、支払った方に所得税・住民税の社会保険料控除が適用されます。

提出先・④ 国保年金課・内線414、415

地震や台風シーズンに、日ごろから備えましょう

防災週間 8月30日(月)～9月5日(日)

市民安全課・内線217

いつ起きるかわからない大規模地震に備えて、日ごろから被害を減らす取り組みが必要です。また、これらが台風と大雨のシーズンです。台風の接近や大雨に備え、日ごろから気象情報に注意し、家や周囲の点検などをおこなしましょう。

台風シーズンに備えて 都市型水害の対策も

自治会や自主防災組織などで実施する防災訓練や防災講習などに積極的に参加しましょう。このころから土砂が流出して排水を妨げる原因になり、浸水被害を助長します。

地震に備えて

首都圏直下型地震や関東大震災と同じ地域を震源とする地震の発生が、今後30年以内に70%以上の確率で発生すると国の地震調査機関が予測しています。日ごろから備えることで、被害を軽減させましょう。

地域では共助が大切

災害初期に助けたり、助けられたりするのは、隣近所の地域の方です。日ごろのお付き合いを大切にしましょう。また、高齢の方や障害のある方など一人では備えがでない方への協力

これからの台風や大雨のシーズンになります。都市部はアスファルトやコンクリートに覆われているため雨水が地下に浸透しにくく、集中豪雨のような急激な降雨で、短時間に河川流域や低地部が浸水するという都市型水害が起きています。また、急激に雨水が流れ込む

家庭でチェックできること

- 日ごろから家屋や家の周辺の安全点検をおこなしましょう。
- 屋根 瓦やスレート、トタンのひび割れ、ズレをなくす。アンテナを固定する
- 雨どい つなぎ目の外れ、枯れ葉やゴミ、ホコリ、泥などの詰まりがないか確認する
- ベランダ 強風で飛ばされそうなものは置かない
- 窓ガラス ひび割れ、破損、ぐらつきがないか確認する
- 雨戸 ガタつきがないように調整する

平成22年度総合防災訓練
日時 10月3日(日)午前9時30分～
場所 我孫子第一小学校の校庭



▲新潟中越沖地震での建物被害

8月に66事業を仕分け

59



行政が行っている事業の必要性やあり方を根本から見直す事業仕分けについては、昨年11月と今年4月に国が実施したことで、すっかりお馴染みになりました。厳しい財政状況が続く中で、持続可能な行政運営を行うためには、

事業のスクラップ&ビルドを行い、地域の実情や市民のニーズを踏まえて行政サービスを提供していくことが必要です。このため、市では、平成20年度から外部の有識者や市民の代表で構成された行政改革推進委員会、我孫子市独自の事業仕分けを実施してきました。

市長室だより

市長 星野順一郎

事業の見直し

職員の意識改革を

これまでの2年間に、146事業について仕分けを行った結果、廃止となった事業が10件、民営化とする事業が8件で、これによって、22年度は3555万9000円の予算が削減できました。また、事業仕分けの効果は、こういった直接的なコスト削減効果だけではないと思っています。残りの128事業のうち、108事業

(株)カスミと災害協定を締結

発災時に物資提供の協力を

市と株式会社カスミは8月9日、「災害時における救援物資の提供に関する協定」を締結しました。カスミとの協定締結は、千葉県の自治体では初めてです。協定の内容は、我孫子市内で地震や風水害などの大規模災害が発生した際に、市の要請により食糧や生活用品などの物資を可能な限り提供していただくものです。カスミは市内に2店舗(我孫子寿、湖北)あり、避難住民などへの物資供給に大きな



内田勉カスミ取締役(左)と星野市長(右)

市有地を売却します

市は、次の市有地の売却を行っています。

- 市有地の売り払い(その1)
 - 物件番号1: 高野山字前原453番14 (178.52㎡)、予定価格1450万円
 - 物件番号2: 高野山字前畑366番7 (103.83㎡)、予定価格860万円
 - 市有地の売り払い(その2)
 - 物件番号1: 本町2丁目433番3・4 (2筆139.00㎡)、予定価格2880万円
 - 物件番号2: 新木野1丁目1983番4 (346.00㎡)、予定価格792万円
 - 物件番号3: 新木野3丁目15番25 (216.21㎡)、予定価格1231万円
 - 物件番号4: 布佐1丁目13番1 (180.44㎡)、予定価格1049万円
 - 物件番号5: 布佐1丁目13番19 (164.02㎡)、予定価格805万円
 - 物件番号6: 布佐1丁目13番20 (179.83㎡)、予定価格806万円
- 決定方法 一般競争入札
 申込期限 ▶その1…9月6日(月)、▶その2…9月30日(木) ※入札書必着。
 ※入札方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
 図 ▶その1…地域整備課☎7185-1171、▶その2…管財課☎7185-1289

国体クリーンアップデー 9月18日(土)

利根川河川敷の清掃にご参加を!

国体なごなた競技の開催に伴い、利根川の豊かな自然環境を、全国から訪れる方にPRするため、利根川河川敷の清掃を行います。
 日時 9月18日(土)午前9時～11時(受付は午前8時40分～) ※小雨実施。雨天の場合は19日(日)午前9時～11時に延期。
 集合場所 利根川ゆうゆう公園駐車場
 実施場所 利根川ゆうゆう公園河川敷
 ※軍手・ゴミ袋は市で用意します。
 ※清掃作業ができる服装でご参加ください。雨具などは各自持参してください。
 申込方法 ハガキ・Fax・Eメール。「利根

川河川敷清掃参加」、住所、氏名、電話番号を明記 締切日 9月10日(金)必着
 申 〒270-1192市役所治水課(住所省略可)、☎7185-8013、✉kasen-seisou@city.abiko.chiba.jp
 図 治水課・内線558(開催の有無などは当日午前8時～、☎090-6926-7560)





**第87回箱根駅伝
予選会応援バスツアー**
日程 10月16日(土)

募集
駅伝予選会応援
行くぞ箱根路
中央学院大学
陸上競技部

ラグビー
トップリーグ応援
めざせリーグ優勝
NECグリーンロケッツ

ラグビー
トップリーグ応援
めざせリーグ優勝
NECグリーンロケッツ

集合場所 我孫子駅北口前
出発 午前5時(帰り・午後3時ごろに我孫子駅到着予定)
内容 国営昭和記念公園で応援
(東京都立川市)
定員 80人
費用 3000円(バス代、昼食、入場券を含む)
締切日 9月30日(木)、または定員になり次第締め切り

秩父宮ラグビー場
2010-2011観戦
▼9月11日(土)午後5時:クボタ

▼12月11日(土)午後1時:NTT
▼12月11日(土)午後5時:NTT
▼12月11日(土)午後7時:NTT
▼12月11日(土)午後9時:NTT
▼12月11日(土)午後11時:NTT

柏の葉公園総合競技場
▼11月28日(日)午後1時:神戸製鋼
▼11月28日(日)午後3時:神戸製鋼
▼11月28日(日)午後5時:神戸製鋼

千葉・フクダ電子アリーナ
▼12月11日(土)午後1時:NTT
▼12月11日(土)午後5時:NTT
▼12月11日(土)午後7時:NTT
▼12月11日(土)午後9時:NTT
▼12月11日(土)午後11時:NTT

募集 10月オープン 根戸小あびっ子クラブ サポーター (市民スタッフ)

放課後や土曜日などに子どもたちと一緒に遊んだり、趣味や特技を活かして交流していただけるサポーターを募集します。
活動日時 平日...放課後～午後5時、土曜日・学校休業日...午前10時～午後5時(上記の時間帯の中で、希望する日時)
活動場所 根戸小あびっ子クラブ...メインルーム(根戸小学校隣のデイサービスセンター2階)、根戸小学校校庭や体育館
※学校行事などにより変更あり。

応募資格 市内に在住・在勤・在学で、子どもの活動に意欲をもって協力できる方
報酬 半日(4時間以内)...500円、1日(4時間超える場合)...1000円
申込方法・申込 子ども支援課または根戸小児童保育室(根戸小学校隣のデイサービスセンター2階)にある「申込書」に必要事項を明記して、いずれかに持参
申込先 子ども支援課・内線449

募集 あびっ子クラブと学童保育室のアシスタント (臨時職員)

資格要件 18歳以上で児童に携わる仕事に意欲のある健康な方(受付時に簡単な面接を実施)
任用期間 10月1日～平成23年3月31日
※任用は、6カ月以内(更新可)。
勤務時間 午後2時くらいから午後7時までの間で必要な時間(1日保育の場合は、午前7時45分から)

勤務場所 市内のあびっ子クラブ・学童保育室
賃金 時給880円(距離に応じて通勤手当別途支給)
申込・申込 履歴書(写真貼付)を9月24日(金)までに、子ども支援課(西別館2階)・内線449へ持参

募集 第12回国際交流スピーチ大会

日時・場所 9月26日(日)午後1時～、あびこ市民プラザ ※終了後、ティーパーティーあり。
テーマ 国際交流に関すること(海外への憧れ、将来の夢、国際平和や留学についてなど)。英語または日本語で5分以内(日本人が日本語、英語を母国語とする外国人が英語でスピーチしても可)
対象 市内在住・在学・在勤の方、20人(年齢・国籍は不問)
※応募者多数時は実行委員会による一次審査を行う場合あり。
表彰 AIRA賞、市長賞ほか賞多数(参加無料)
応募方法 郵送・Fax・Eメール。参加申込書(AIRAホームページからダウンロード可)

必要事項を明記
応募締切日 9月14日(火)必着(原稿締め切りは9月17日(金))
主催 我孫子市国際交流協会・我孫子市
申込・申込 我孫子市国際交流協会(AIRA)事務局(木曜日定休) ☎7183-1231、☎7183-2005、✉info@e-aira.jp、http://www.e-aira.jp/



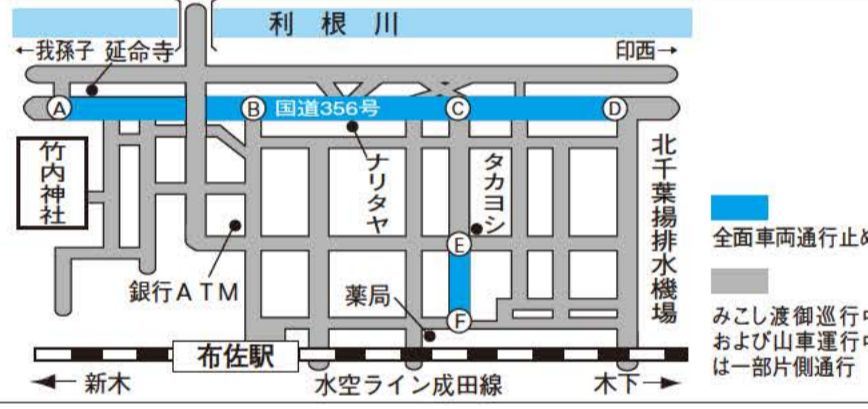
竹内神社の祭礼
昔ながらの伝統の祭り
9月18(土)～20(祝)

竹内神社の祭礼は、享保年間(1716～1735)に発祥したという伝統ある祭りです。毎年、布佐地区で9月中旬の3日間にわたって行われます。
大人みこし1基、子どもみこし5基、山車5基が繰り出し、5基の山車の上では、お囃子や里かぐらが披露されます。
初日の「宮出し」は、大人みこし1基と子どもみこし5基が、50段以上もある急な石段を降り、参道を出たところで各町内の山車に迎えられます。その後、みこしと山車が一緒に町内約6kmを引き回される様子は見事です。
また、中目と最終日の夜に行われる、各山車の上での囃子方の競演は華やかであり、最終日の神社へ戻る参道入り口での、各町会の山車に囲まれて担がれるみこしの様子や、約70～80人の若者が50段以上もある急な階段を担いでのぼるみこしの「宮入り」は迫力があります。

布佐・竹内神社の祭礼に伴い、下図のとおり交通規制されます。
車両通行止めとなる道路は、緊急自動車、路線バスなどの許可車両を除いて、すべて通行禁止となります。
また、竹内神社から布佐駅東側、北千葉葉揚排水機場までの区域の道路も、みこしや山車通過の際は片側通行になります。
ご迷惑をおかけしますが、現場での指示に従い、安全通行にご協力ください。
祭礼本部 ☎7189・2988

規制日時	区間	規制時間
9月18日(土)	A～B	10時30分～14時00分
	B～D	13時30分～14時40分
9月19日(日)	E～F	18時30分～20時45分
	E～F	9時30分～13時00分
9月20日(祝)	B～C	18時15分～19時00分
	A～D	19時45分～22時00分

▼平成22年竹内神社の祭礼 道路交通規制図



9月のふれあい工房

教室名・定員	日時	参加費	持参・備考
紙クラブ教室(牛乳パックでツール作り) 3人	9日(木)10時～15時	300円	キルティングまたは冬物生地60cm×100cm、強い木綿糸、ミシン糸、布ガムテープ1個、裁縫道具、昼食
木工教室(万能台) 5人	9日(木)10時～12時	300円	なし
裂き織り作品作り教室 5人 ※裂き織り教室に参加した方。	10日(金)10時～15時	300円	教室で作った裂き織り、ミシン糸、裁縫道具、昼食
おしゃれ教室(着物からベスト) 5人	15日(水)9時30分～15時	300円	着物表裏(柄、無地)各半身分、ミシン糸、裁縫道具、昼食
紙クラブ教室(チラシで作るバスケット) 5人	15日(水)9時30分～12時	300円	折り込みチラシ大20枚ほど
包丁研ぎ教室 5人	18日(土)10時～12時	300円	包丁は1人2本まで
おしゃれ教室(傘布でエコバッグ) 3人	22日(水)10時～15時	300円	ミシン糸、裁縫道具、昼食
布ぞり作り教室 10人	24日(金)9時30分～12時	300円	シーツ1枚分ほどの布、ハサミ
おしゃれ教室(トートバッグ) ※2回とも参加できる方。 3人	24日(金)・10月22日(金)10時～15時	1回300円	表布ハキレ7cm×8cm6種類以上、キルト芯・裏布各40cm×40cm、裁縫道具、昼食
ペイント遊び(タイルにペイント) 5人	25日(土)9時30分～12時	300円	トルペイント用平筆・丸筆(ある方)、雑巾、エプロン
裂き織り教室①午前 ②午後 各5人	28日(火)①9時30分～11時30分 ②13時～15時	500円	古布1㎡くらい、ハサミ

※本人が電話。※1家族1教室。先着順。ふれあい工房☎7186-5500(月曜日を除く、9時～19時)
※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ください。
キャンセル待ちの方は、参加希望教室開催日の前日に電話で問い合わせください。
◎リサイクルアドバイザー来館日
木エアドバイザー 休館日を除く毎日10時～17時
おしゃれ相談日 毎週水・木曜日10時～15時※第5週を除く。
裂き織り相談日 第3金曜日10時～15時
おもちゃの病院 毎週日曜日13時～16時



詳しい内容の確認は、当事者間で行うようお願いいたします。

講演・催し

- ◆ヨーガ無料体験 肩こり解消！メリハリボディ 9月4日(土)10時～11時20分、12日(日)13時20分～14時40分。我孫子南近セ(けやきプラザ9階)。...

「市民伝言板」は、次のとおり略しています。近セ=近隣センター、市セ=市民センター、布佐ステ=布佐ステーションホール、入=入会金、月=月会費、年=年会費、甲=申し込み、問=問い合わせ

市民伝言板の申込方法 広報掲載依頼書(市役所秘書広報課に用意、市ホームページからダウンロードも可)に必要事項を記入し、掲載希望日の1カ月前の前日までに広報担当へ提出してください。

- ◆パソコン講習会「デジカメ写真の整理、加工、編集」9月10日(金)13時30分～。我孫子南近セ8階。無償のフォトタッチソフト使用。12人。PC持参可。1000円。...

- ◆ファイナンシャルプランナーが話す「簡単に分かる主婦のためのライフプランニングセミナー」9月19日(日)10時～12時。けやきプラザ8階。教育費、住宅ローン、保険、年金。500円。...

会員・仲間募集

- ◆はがき絵サークル「彩の会」毎月第3水曜日9時～12時。けやきプラザ1階工作室。四季のいろいろなものを水彩画で描く。講師は日本美術院(日本画)院友。入1000円、月1200円。...

- ◆花と緑の会 毎週木曜日10時～12時。市内福祉作業所での花の育苗、特養老人ホームなどでの花壇作り・管理。花好きの方！地域で一緒に少しだけお役に。年1000円。...

我孫子市民図書館主催 読書講演会

読書につなげる読み聞かせ ～国民読書年・文字活字文化の日関連事業～

日程・内容 ①9月18日(土)「なぜ絵本やお話が大切か」、②10月2日(土)「どんな本を選ぶか」、いずれも午後2時～4時(午後1時30分開場) 場所 アピスタホール(参加無料) 講師 代田知子さん(日本子どもの本研究会理事) 定員 中学生以上100人 申込方法 電話・図書館窓口(9月1日(水)午前9時30分から受け付け。先着順)※1回のみ参加も可。...

9月のギャラリー・けやきプラザ県民講座

Table with 3 columns: 催し名・問い合わせ, 日 時, 会場. Lists art exhibitions at Keiki Plaza.

Table with 3 columns: 場所, 催し名・問い合わせ, 展示期間. Lists art exhibitions at Keiki Plaza.

Table with 2 columns: 講座名・講師・対象・定員, 日時・場所. Lists county-level lectures at Keiki Plaza.

Table with 3 columns: 場 所, 作品・作者, 展示期間. Lists art exhibitions at libraries.

Table with 3 columns: 催し名・問い合わせ, 日 時, 開館時間. Lists art exhibitions at libraries.

場所 けやきプラザ内ふれあいプラザ(本町3の1の2) 参加費 無料(材料費など実費が必要な場合あり) 主催 千葉県福祉ふれあいプラザ 申・問 電話で、住所、氏名、電話番号を明示 けやきプラザ内ふれあいプラザ ☎7165-2886(月曜日は休館)

情報ひろば

日…日時 所…場所 内…内容
対…対象・定員 費…費用 持…持参

申…申し込み(記載のないものは申し込み不要)
図…問い合わせ

7階介護実習室 内免疫力アップのかんたん足もみ健康法 対30人 費500円 申込方法電話・Fax 締切日9月30日(木) 申・図 フットヘルスケアコミュニティ・本谷☎7183-3013

◆古文書解読を初体験!!

市史研 古文書初心者講座
日10月6日(水)・13日(水)9時30分~11時30分、全2回 所アピスタ 市内旧家文書の解読 対30人 費600円(資料代含む、1回も同額) 申込方法往復ハガキ・Eメール。往復ハガキは返信面にあて先を記入。申・図〒270-1132湖北台5の15の17市史研事務局・岡本和男☎7149-6404 ga_sonsi@mue.biglobe.ne.jp

◆手工芸連盟「パンフラワーで作るインテリアクレイ」10月生

日10月6日(水)・20日(水)9時30分~11時30分 ※毎月第1・3水曜日。所湖北地区公民館 内多彩なお花を作り催事にも喜ばれるアレンジを楽しむ。基礎科から研究科まで指導費1ヵ月2000円(教材費別) 申込方法電話 申・図阿部☎7182-8556

◆脳の健康教室 脳カクラブ

日・所10月7日~平成23年3月24日までの毎週木曜日①10時~西部福祉センター、②11時~西部福祉センター、③14時~布佐地区社協(近隣センターふさの風) 内簡単な計算や読み書きをして、もの忘れ予防と脳トレーニングを行う ※3コースとも同じ内容。対市内在住概ね65歳以上の方、各コース数人程度(応募者多数時は抽選) 費1ヵ月3500円(教材費2100円含む) 申込方法電話 締切日9月15日(水) 申・図社会福祉協議会☎7184-1539

◆中高年のための健康づくり運動教室 筋トレクラブ

日10月8日~平成23年3月25日までの毎週金曜日①13時~14時30分、②14時30分~16時 所西部福祉センター 内脳トレやセラバンド・マットなどを利用した筋力トレーニング(体力テスト2回含む) 対概ね40歳以上の方、各5人程度(応募者多数時は抽選) 費1ヵ月2200円 持上靴、飲み物、タオル 申込方法電話 締切日9月15日(水) 申・図社会福祉協議会☎7184-1539

募集

◆応急手当普及員

消防署員と一緒に普通救命講習会の指導にご協力いただける応急手当普及員(市民ボランティア)を募集します。対市内在住・在勤で、応急手当の普及啓発活動の推進に関する実施要綱に基づく応急手当普及員講習Ⅰもしくは応急手当普及員講習Ⅱを修了し、認定証を交付されている方 ※詳しくは市ホームページをご覧ください。 申込方法電話。郵便番号、住所、氏名、電話番号(ある方はEメールアドレ

ス)、生年月日を明示 ※個人情報は、消防本部の業務にのみ使用し第3者には提供しません。 申・図消防本部警防課☎7181-7701(平日の9時~17時)

◆平成23年度千葉県農業大学校の学生(推薦入試)

募集人員①農学科…40人、②研究科…10人 対①高校卒業の方または平成23年3月卒業見込みで学校長の推薦がある方、②農学科を平成23年3月卒業見込みで学校長の推薦がある方 選考日10月27日(水) 選考場所千葉県農業大学校 願書受付期間9月21日(火)~10月8日(金) 合格発表11月9日(火) ※申込方法など詳しくは、千葉県農業大学校☎0475-52-5121へ。 ※一般入試は広報あびこ12月1日号でお知らせします。

お知らせ

◆都市計画生産緑地地区の変更案の縦覧

我孫子都市計画生産緑地地区の変更(生産緑地法の規定による行為制限の適用を受けなくなった生産緑地地区の廃止)について、都市計画法の規定により案の縦覧を行います。

縦覧期間9月3日(金)~17日(金)8時30分~17時(ただし、市役所閉庁日は除く) 縦覧場所・図都市計画課・内線593

◆下水道排水設備工事責任技術者の登録更新手続き

対日本下水道協会千葉県支部「下水道排水設備工事責任技術者」の資格有効期限が平成23年3月31日の方 受付期間9月1日(水)~15日(水) ※申請書類は登録住所へ郵送。 図下水道課・内線546、日本下水道協会千葉県支部事務局(千葉市下水道経営課内) ☎043-245-6112

◆住まいのセミナー・住宅相談会

日①9月18日(土)9時30分~11時30分(9時20分~受け付け)、②9月18日(土)13時30分~15時30分(13時20分~受け付け) 所①天王台北近隣センター、②我孫子北近隣センター並木本館(並木5の4の6) 内①・②とも、ミニ講座「住宅のリフォームについて」、住宅相談 対市内在住の方 費無料 図我孫子市住宅センター協議会☎7185-9901(土・日曜日を除く9時~17時)

◆我孫子市マンション管理アドバイザー派遣制度について

管理組合の運営などのマンションにかかわる諸問題について、市はマンション管理士の資格を持ったマンション管理アドバイザーを管理組合に派遣し、助言・情報提供などを行います。対市内の分譲マンション管理組合、年度内先着3組 ※一管理組合につき、年度内1回(2時間)。 費無料 申・図建築住宅課・内線529 ※申し込みには、管理組合理事会の決議と管理組合理事長名での申請書の提出が必要です。



那須野 悠ちゃん (寿・1歳3カ月)

お父さんとお母さんは、悠君の笑顔が大好きです。ずっとその素晴らしい笑顔をお願いしたいですね。



望月 さらちゃん (我孫子・1歳3カ月)

今はちょっぴりお転婆さんだけど、春風のように「さらさら」と、さわやか笑顔の素敵な女性になってね!

9月の子育て応援情報 参加無料

出前保育 対象…乳幼児と保護者

※子育て応援情報は、メール配信をしています。詳しくは「にこにこ広場」へ。

☆けやきッズ☆

☆楽器あそび☆

日時 9月15日(水)10時30分~11時30分 場所 あびこ市民プラザ 定員 要予約・先着50組 申込方法 電話 ※初めての方は9月1日(水)。2回目以降の方は9月2日(木)、いずれも8時30分~17時。 申・図 保育課子育て担当・内線572(土・日曜日、祝日を除く)

☆すまいるキッズ☆

日時 9月9日(木)10時30分~11時45分 場所 天王台北近隣センター

☆ほかほかランド☆

対象	開催日	場所
0歳児	3日(金)	アピスタホール
1歳児~就学前未就園児	17日(金)	

申・図 ほかほかランド(湖北台8の17の9・私立恵愛保育園内) ☎7187-5571
http://keiai.hoikuen.ac

☆広場のけやきッズ☆ ※予約不要。

開催日	時間	場所
1日(水)	10時30分~11時	すくすく広場(天王台)
8日(水)		わくわく広場(湖北台)
10日(金)	11時~11時30分	にこにこ広場(我孫子)
14日(火)	10時30分~11時	すこやか広場(布佐)

☆るんるんパーク☆ ※予約不要。

開催日	場所
2日(木)	久寺家あけぼの公園
7日(火)	柴崎台東公園
17日(金)	气象台記念公園
21日(火)	湖北台中央公園

時間 10時30分~11時30分 ※雨天中止。 図 にこにこ広場 ☎7185-8882(火曜日を除く)10時~17時

子育て情報のパソコンを設置!

子育て支援施設4カ所(にこにこ広場・すくすく広場・わくわく広場・すこやか広場)で、パソコンを利用して子育て情報を収集できるようになりました。お気軽にお申し出ください。また、にこにこ広場隣りの子育て情報コーナー(イトーヨーカドー我孫子店2階)には、タッチパネル式のパソコンを設置しました。ぜひご活用ください。 図 にこにこ広場☎7185-8882(火曜日を除く)10時~17時

ママへのご褒美 楽しく!スッキリ!骨盤体操

いつも子育てで疲れているお母さん。骨盤体操で心と身体をリフレッシュさせましょう! ママへのプレゼントが当たるお楽しみゲーム大会もあります。

日時 9月21日(火)10時30分~12時(受け付け10時10分~) ※13時からはゲーム大会の当選者へのプレゼントタイム!(整体体験・親子似顔絵)。

場所 イトーヨーカドー我孫子店3階アピホール 対象 市内在住で0歳~5歳児を子育て中のお母さん 定員 要予約・先着50人 持ち物 パスタオル 申込方法 にこにこ広場窓口・電話

申・図 にこにこ広場☎7185-8882(火曜日を除く)10時~17時

◆住まいの増改築・修繕に、地元の施工業者を紹介します

住まいの増改築・修繕などで、どこに頼んでよいかかわからずお困りのとき、「我孫子市住宅センター協議会」を通じて、地元の信頼できる工事施工業者を紹介します。

工事の種類設計、耐震診断、建築工事、屋根工事、建具工事、塗装工事、内装工事、電気設備工事、造園工事、エクステリア工事など、その他ご相談ください。 図建築住宅課・内線529

情報ひろば

「情報ひろば」の掲載記事は、市や官公庁主催・共催、市の後援、補助団体の記事です。各項目は、6面上段のように省略しています。



イベント

◆新木地区まちづくり協議会

歌声喫茶 in 新木

日9月4日(出)13時30分～15時30分 所新木近隣センター 出演…類地晋朗さん(アコーディオン)、鈴木勝夫さん(歌の指導) 費500円(お茶・お菓子付き) 申当日会場受付 園新木近隣センター☎7188-2010

40 竹灯籠の夕べ

日9月11日(出)・12日(日)18時～21時(雨天中止) 所旧村川別荘 ※駐車場はありません。徒歩5分の市役所駐車場が、我孫子駅南口発のバスをご利用ください(バス停留所「市役所」下車徒歩5分)。内大正時代に建てられた、旧村川別荘に残されている灯籠に新たに灯をともし、庭内を竹灯籠でライトアップします。11日…鈴木鈴子さんのコカリナ演奏。12日…雅楽寿会の琴の演奏 ※浴衣など和服でお越しの方には、邸内で記念撮影と写真のプレゼント(先着50人)。 園教育委員会文化・スポーツ課☎7185-1583

◆サマーコンサート2010

世界と日本の抒情歌～ソロとコーラス

日9月12日(日)14時開演(13時30分開場) 所アミュゼ柏クリスタルホール 内たけ鬼太鼓 夏冬(コーラス)、和太鼓独奏、シューベルトのセレナーデ(ソロ)、アヴェマリア(ソロ)、叱られて・月の沙漠・故郷ほか(コーラス)ほか。出演…恵の会合唱団、北原恵子さん(指揮)、宇井優さん(伴奏)、酒井隆史さんほか疾風の会の方(和太鼓)、田中裕子さん(朗読) 費無料(全席自由) 園北原☎7135-0852

◆第99回史跡文学散歩

血脇守之助ゆかりの三田・高輪を歩く

日9月19日(日)我孫子駅改札口内9時集合、15時解散予定(小雨実施) 内慶応大学(守之助出身校)→三井クラブ→赤穂義士ゆかりの細川家跡→泉岳寺→高山歯科学院跡→長松寺→魚藍寺 費500円、会員無料 ※JR田町駅まで切符を購入してください。 申・園電話・Fax。我孫子の文化を守る会・越岡☎7184-2047

◆第64回にっぽんの心を歌う会

日9月19日(日)11時開演(10時30分開場) 所けやきプラザふれあいホール 内懐メロから最近の話題曲まで、歌と踊り、フラダンス、マンドリン演奏、合唱を交えて楽しめます ※今回は社会福祉基金を行い、市へ寄付します。 出演…にっぽんの心を歌う会、我孫子市カラオケ連合会ほか 費入場無料(全席自由) 園阿部☎7188-8046

◆我孫子アコーディオンクラブ

第4回サロンコンサート

日9月19日(日)14時30分開演(14時開場) 所あびこ市民プラザホール 内シャンソンの名曲を中心にタンゴほか、歌声コーナー。出演…我孫子アコーディオンクラブ、脇田峻多郎さん(指揮・ピアノ)、稲葉有妃子さん(歌) 対当日先着100人 費入場無料 園山中☎7187-0960

40 お茶を楽しむ会

日9月20日(祝)①10時～、②11時30分～ 所アピスタ和室 ※イスの用意あり。内茶会(我孫子市茶道連盟、裏千家会員) 対各15人(応募者多数時は抽選) 費一席500円 申込方法往復ハガキ。住所、氏名、電話番号、希望時間(①・②)を記入 締

切日9月10日(金) 申・園〒270-1147若松142の10我孫子市茶道連盟・亀山圭子☎7183-0608

◆島筒英夫ピアノコンサート～宇宙へひびけ、未来へひびけ、ショパン!～

日9月20日(祝)13時30分開演(13時開場) 所あびこ市民プラザホール 内全盲のピアニスト島筒英夫さんによる全曲ショパンのピアノ曲 費1000円(全席自由) 申込方法電話 申・園浦☎7184-4572

講演・講座・教室

◆笹本恒子氏講演会

「写真の撮り方・撮られ方」

日9月23日(祝)14時15分～16時 所あびこ市民プラザ 対200人 費200円(会場費、資料代ほか) 申込方法電話・Fax・Eメール。住所、氏名、電話番号を明示 申・園島本☎7133-7058 園katakuri.k@gmail.com

◆第3回 World Cooking 2010

「フィリピン」

日9月25日(出)10時～14時 所湖北地区公民館調理室 内アドボ(肉の甘酢煮)、フルーツサラダ、スープ ※フィリピン料理は、スペイン文化や中国文化の影響を受けています。調味料に日本の醤油も使います。講師…藤井ロードラさん 対20人(応募者多数時は抽選) 費800円(材料費込み) 持エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り用容器 申込方法湖北地区公民館窓口・ハガキ・Fax・Eメール。住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明示 締切日9月20日(祝)必着 申・園〒270-1122中里81の3湖北地区公民館☎7188-4433 園7188-7720 園kohoku.k@chiba.email.ne.jp

◆公開講演会

「マザー・テレサからの贈り物」

日9月25日(出)14時～16時(13時30分開場) 所けやきプラザふれあいホール 内ドキュメンタリー映画の上映と、千葉茂樹さん(映画監督)によるマザー・テレサとの交流エピソードやマザー・テレサの精神を受け継いだ各地の活動に関する講演 対500人 費1000円(学生500円・障がいのある方無料) 申込方法電話・Fax・Eメール(当日直接参加可) 申・園 NPO法人ホスピスケアを広める会☎7163-0634 園zaitakucare04@jcom.home.ne.jp

◆高齢者の転ばないための運動教室

ストレッチクラブ

日10月1日～平成23年3月25日の毎週火・金曜日10時～12時 所西部福祉センター 内セラバンドや自体重を利用した、主に転倒予防運動(体力テスト2回含む) 対概ね65歳以上、5人程度(応募者多数時は抽選) 費1カ月3300円 持上靴、飲み物、タオル 申込方法電話 締切日9月15日(水) 申・園社会福祉協議会☎7184-1539

◆市民登山教室

日10月2日(出)我孫子駅北口5時30分集合、21時30分帰着予定(雨天実施) 所安達太良山(下山後、温泉に入ります) 対自力で5時間程度歩ける方、30人(応募者多数時は抽選) 費6000円 持昼食、雨具、保険証、着替え、防寒着 申込方法往復ハガキ。住所、氏名、年齢、電話番号を明記 締切日9月10日(金)必着 申・園〒270-1175青山台4の5の5我孫子登山倶楽部・塚田正治☎7184-7435

◆足の健康講座

日10月2日(出)10時～12時 所けやきプラザ

● 市民相談 ●

9月

※は予約制です。

法律相談☎	2日(木)、9日(木)、16日(木)、21日(火)、28日(火) 9時30分～15時30分 市民相談室(本庁舎2階) 秘書広報課(予約は1日(水)8時30分から) ☎7185-1714
人権相談(☎優先)	30日(木)10時～15時 相談室(西別館2階) 福祉相談課・内393
税務相談☎	17日(金)10時～15時 収税課(予約は13日(月)8時30分から) ☎7185-1349
行政相談	22日(水)10時～12時 市民相談室(本庁舎2階) 秘書広報課☎7185-1714
行政書士相談☎	15日(水)13時～16時 市民相談室(本庁舎2階) 千葉県行政書士会東葛支部事務局・木川☎7183-2132
司法書士法律相談☎	17日(金)10時～15時 市民相談室(本庁舎2階) 千葉司法書士会柏支部☎7166-2015(平日13時～16時)
不動産相談(☎優先)	10日(金) 市民相談室(本庁舎2階) 建築住宅課・内529
住宅相談☎	10日(金) 市役所B会議室 建築住宅課(先着4組。予約は8日(水)まで)・内529
消費生活相談	土・日、祝日を除く平日 10時～17時30分 消費生活センター☎7185-0999
福祉総合相談	土・日、祝日を除く平日 8時30分～17時 西別館2階 福祉相談課・内393
健康相談	3日(金)10時～11時15分 つつし荘☎7188-0123 10日(金)10時～11時15分 西部福祉センター☎7185-5818 ※保健センターでも随時受け付け。健康づくり支援課☎7185-1126
育児相談	8日(水)、22日(水)10時10分～11時受け付け 子育て支援センター「にこにこ広場」 ※先着15人。 健康づくり支援課☎7185-1126

4カ月児相談	7日(火)、14日(火) 9時～9時50分受け付け 保健センター 健康づくり支援課☎7185-1126
子ども総合相談(青少年相談も含む)	土・日、祝日を除く平日 8時30分～17時 西別館3階 子ども相談課☎7185-1821
交通事故相談☎	13日(月) 市民安全課・内486
結婚相談(☎優先)	5日(日)9時～14時 社会福祉協議会☎7184-1539
母子・婦人相談(ひとり親)	土・日、祝日を除く平日 8時30分～17時 西別館2階、 子ども支援課☎7185-1492
DV相談	土・日、祝日を除く平日 9時～17時 福祉相談課・内393
心の相談☎	27日(月)13時30分～15時30分 西別館2階 障害福祉支援課・内385
もの忘れ相談☎	14日(火)13時30分～16時30分 西別館相談室 介護支援課☎7185-1112
地域職業相談	土・日、祝日を除く平日 8時30分～17時(12時～13時は求人閲覧のみ) サンビーンズビル6階(我孫子駅南口) 地域職業相談室☎7165-2786

● 県民相談 ●

介護と こころの相談☎	水曜日、第1・3土曜日10時～15時 県福祉ふれあいプラザ(けやきプラザ6階) ☎7165-2886
住宅相談☎	木・金曜日10時～16時 県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☎	土曜日10時～16時 県福祉ふれあいプラザ(けやきプラザ6階) ☎7165-2886
児童相談	来所☎
	電話

健康と福祉

第5回千葉県福祉用具・健康機器フェア

日時 9月10日(金)午前10時～午後5時、11日(土)午前10時～午後4時

場所 けやきプラザ(我孫子駅南口徒歩1分) (入場無料)

内容 ①健康維持のための骨密度測定、足型測定、歩行相談など
②最新の使いやすい介護用品・福祉用具、自助具、衣料品の紹介

同時開催セミナー「最新の福祉用具とその使いかた」

日時・場所 9月11日(土)午後1時30分～3時、7階研修室

費用 無料(先着30人)

申込方法 セミナーのみ電話。住所、氏名、電話番号を明示

申し込み ①千葉県福祉用具・健康機器フェア実行委員会 ☎7165・2886

アロマトリートメント講習会

日時 毎月第3月曜日(祝日の場合は第4月曜日、12月は休み)。平成22年は9月27日、10月18日、11月15日、いずれも午後1時30分～3時

場所 がん患者・家族総合支援センター(柏市若葉2-26の44中央1-4-1街区1)

内容 アロマテラピーの説明(手、足のトリートメント実習)

対象 がん患者本人、家族、友人、緩和ケアにかかわる医療・介護関係者

費用 500円(資料・お茶代。毎回必要) ※タオル1枚を持参

申込方法 ハガキ・Fax。住所、氏名、電話番号を明記

主催 東葛・生と死を考える会

申し込み ① ☎277186

大学 竹内啓二 ☎7173・3465

お元気ですか!健康フェア

日時 9月29日(水)午前10時～午後3時30分

場所 近隣センターこもれび

内容 ①講演会「生き生き元気に暮らすには」講師:山口江美さん(ケアプラザ柴崎・施設長、午前10時～正午(多目的ホール) ※当日先着100人)

②体力測定 握力・開眼片足立ちなど、午後1時～3時30分(多目的ホール) (先着30人、要予約) ※申し込みは9月1日(木)から電話で(定員になり次第締め切り)。

申し込み ① ☎7185・5117

第19回福祉フェスティバル

日程 平成23年1月22日(土)

場所 けやきプラザふれあいホール

内容 合唱、演奏、ダンスなど ※応募者多数の場合は抽選。詳しくはお問い合わせください。

締切日 9月30日(木)

申し込み ① 我孫子南地区社会福祉協議会 ☎7185・5117

失語症家族教室

日時・場所 9月26日(日)午後2時～4時、市障害者福祉センター

平成22年度やさしい介護予防教室

日時・場所・内容 左表参照

募集定員 第1・3回は各60人、第2・4・5・6回は各20人

受講料 無料(ただし5回目的み、食料費350円が必要)

※1回のみ参加も可。2回以上の参加の方には修了証を発行。

申し込み ① 我孫子北地区社会福祉協議会 ☎7165・3434 (電話は月・水・金曜日のみ) ☎7165・3434



コレステロールは人間にとって生きるために欠かせないものです。コレステロールの中で善玉(HDL)と悪玉(LDL)があり、高LDLコレステロール血症は脂質異常症の一つのタイプで動脈硬化につながります。

脂質異常症は推定3000万人と言われ、特に40～60歳代で急上昇しています。動脈硬化そのものは加齢と

脂質異常症

ともに進行するものですが、食習慣の欧米化や運動不足が動脈硬化を促進させ、心臓病や脳卒中など動脈硬化性疾患が増加しています。高LDLコレステロール血症は、自覚症状がないため「サイレント・キラー(静かなる殺人者)」と呼ばれ、心筋梗塞・脳梗塞を発生してから気づくことが多いのです。

では日常生活でどんな点に気をつけたらいいか? まずは食習慣の改善です。高カロリーの食事を控え、バランスの良い食事に変える。それに適度な運動を心懸けることです。ウォーキングやジョギングなど酸素をたくさん取り入れる有酸素運動が効果的です。一般的には生活習慣の改善で効果がない場合は薬剤での治療も選択になります。しかし心臓病の家族歴がある人、糖尿病・高血圧症などの生活習慣病のある人ではLDLコレステロール値のコントロール値が異なります。

自分のLDL(悪玉)コレステロール値を知らない人が多く、特定健診を受けない人も少なくありません。まず採血してLDL(悪玉)コレステロール値を覚えましょう。

(根戸クリニック 東吉志)

☎ 我孫子市医師会 ☎7188・5525

第1回	☐我孫子市の介護予防施策 9月18日(土)10:00~12:00 我孫子北近隣センター並木本館
第2回	☐身体機能の低下と介護予防 10月23日(土)13:30~16:00 つくし野荘
第3回	☐認知症サポーター養成講座 11月27日(土)10:20~12:00 あびこ市民プラザ
第4回	☐介護体験 12月11日(土)13:30~16:00 つくし野荘
第5回	☐高齢者にやさしい食事づくり 1月22日(土)10:00~12:30 根戸近隣センター
第6回	☐介護予防の総括 2月19日(土)13:30~16:00 我孫子北地区社協事務所

こども急病電話相談

毎日夜間の19時～22時まで、看護師や小児科医が電話で相談に応じます。

☎ #8000または043-242-9939

休日に病気・歯痛になったら 休日診療所へ

診療科目 歯科(午前のみ)、内科、小児科

受付時間 9時～11時30分
13時～16時30分

☎ 休日診療所 住所 湖北台1の12の17(湖北駅南口徒歩1分) ☎7187-7020(診療時間内)

※休日は、日曜日・祝日・年末年始。

休日・夜間に病気になったら

消防署(☎7184-0119)に電話をしてください。休日・夜間救急病院、小児救急病院をご案内します。案内された病院に行く場合は、症状やけがの状態を病院に直接電話してから受診してください。

※緊急の場合は迷わず「☎119」へ電話をしてください。

※休日や深夜などの診察料は、時間外加算のため割高になります。

※休日は、日曜日・祝日・年末年始。

9月

◎心の健康に関する教室

項目	日時	場所
アルコール教室	3日(金)14時30分～16時	保健センター
心の健康クラブ	13日(月)14時～16時	

◎健康づくりうんどう教室

日時	場所
8日(水) 10時～11時	布佐南公園(雨天中止)
17日(金) 9時30分～	湖北中央公園(雨天時は保健センター)
21日(火) 10時30分	天王山西公園(雨天中止)

◎各種健診と健康教室

項目	期日	対象
あわせママパパ学級	3・10・17日(金)	妊娠20週以降の方とその夫、ご家族の方
ポリオ(小児マヒ生ワクチン投与)	7・14・21日(火)	生後3カ月～90カ月未満児
1歳6カ月児健康診査	9・16日(木)	平成21年1月21日～2月29日生まれ
2歳8カ月児歯科健診(希望者にフッ化物塗布)	30日(木)	平成20年1月生まれ
3歳児健康診査	2日(木)	平成19年2月11日～2月28日生まれ
5歳児健康診査	30日(木)	平成17年9月生まれ
離乳食教室(4～6カ月児)	28日(火)	乳児の保護者(先着30人、要予約)
後期離乳食教室(8～9カ月児)	10日(金)	平成21年12月生まれ(先着20人、要予約)

子育てQ&A 20 便秘

Q 3カ月の子です。毎日排便がありました。ここところ3日間排便がありません。受診した方がよいですか?

A 母乳やミルクの飲みが普段と変わらず、機嫌が良ければ受診する必要はありません。

便秘は、いつもより排便の間隔がいたり、便がかたくて排便時にいきんでもなかなか出ない状態のことです。個人差があるので、その子なりのペースでスムーズに便が出ているのであれば、毎日便通がなくても心配はいりません。

赤ちゃんの便秘の原因としては母乳やミルク不足が挙げられますので、まずは量が不足していないか確認をしましょう。また、夏場は汗をかくと、水分が不足して便秘になります。汗のかき具合も確認をしましょう。

【対処法】

- ①「の」の字マッサージで腸の動きを活発に
「の」の字を書くように、お腹が少しへこむくらいの力を入れてマッサージを!
- ②腹ばい遊びなどで腸の動きを活発に
機嫌の良いときに、腹ばいなどの姿勢で遊びましょう!
- ③肛門のまわりを綿棒で刺激する
綿棒の先にベビーオイルをつけ、肛門周囲から刺激し2cmくらい入れる。

【こんな時は受診を】

- ①お腹が張って苦しそうなおとき
- ②排便を嫌がって泣くとき
- ③便がかたく、肛門が繰り返して出血したとき
- ④1週間以上の便秘が何度も起こるとき

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

