

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、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。

### 健康なまちづくりを目指します

我孫子市長 星野 順一郎

いつまでも健康で生き生きとした生活を送るためには、日ごろから健康づくりに取り組むとともに、感染症を予防することも大事な要素です。今月8日(土)には手賀沼

ふれあいウォークが、16日(日)には健康フェアが開催されます。楽しみながら健康づくりができるイベントです。皆さん奮ってご参加ください。

また、市では10月1日から、県内で初めて生後6か月から小学6年生までを対象にインフルエンザ予防接種にかかる費用の一部助成をしています。

市では、今後もさまざまな方面から健康なまちづくりを目指していきます。

を開始しました。さらに、定期予防接種となった水痘ワクチンや高齢者の肺炎球菌ワクチンについても、国の基準より対象者を広げ実施しています。

## プラス10からはじめよう 「健康フェア2014」

手賀沼のうなぎちゃん

日時 11月16日(日) 午前10時～午後3時(雨天実施 ※一部内容を変更する場合あり)  
場所 アビスタ ※参加無料 健康づくり支援課 ☎7185-1126

子どもから大人まで！  
健康フェアで楽しく「プラス10」を知って、  
さまざまな体験をしてみよう！

### 「プラス10」とは…

「今より10分多く毎日身体を動かすこと」です。一番身近な身体活動として「歩くこと」があげられますが、10年前と比較すると、全ての世代で平均1日1000歩減少しています。歩く時間に置き換えると約10分、カロリーにすると約30kcal、ごはん一口分です。「大したことはないな」と思うかもしれませんが、これが1年になると約1万kcal、体重にすると約1.5kgです。つまり、私たちは10年前に比べて1.5kg太りやすい生活をしているということになります。自分のためにもまず1日10分身体を多く動かす、「プラス10」を心がけてみてはいかがでしょうか？

- 内容**
- 自分カルテをつくってみよう！ 各ブースで体験したことを書き込むと、自分の健康が一目でチェックできる「自分カルテ」をプレゼント！
  - 豪華景品が当たるスタンプラリー開催！
  - 「手賀沼のうなぎちゃん」や「チーバくん」も来ます！

体験しよう！



▲ちびっこドクター体験

- ◎スポーツ吹矢チャレンジ+10
- ◎ニュースポーツ体験
- ◎健康管理士による生活習慣チェックとゴムバンド運動
- ◎足裏・肩こりほぐし
- ◎ちびっこドクター・ナース体験
- ◎チーバくん折り紙コーナー
- ◎ポールウォーキング
- ◎10種類の運動紹介



▲おうちでロコトレ



▲スポーツ吹矢チャレンジ+10

### 知ろう！



▲歩行年齢測定  
乳(NEW)和食試食 ミルク豚汁▶

- ◎歩行年齢測定会&おうちでロコトレ
- ◎血管年齢測定会(18歳以上)
- ◎知って役立つサポート技術
- ◎乳(NEW)和食試食
- ◎朝食レシピコンクール「最優秀賞・齋藤みゆさん、優秀賞・樋口大晴さん、和田龍人さん」ほか受賞作品パネル展示

### ミニステージ



▲DIANA (ダブルダッチチーム)  
◎バンド演奏  
◎キッズダンス  
◎ダブルダッチ

### 健診・相談



▲歯科健診▶  
◎市民歯科健診・親子歯科相談  
◎医師・薬剤師による健康相談

### 販売

◎うどん、パン、うなぎちおにぎりなどの出店

市長選挙および市議会議員補欠選挙立候補予定者説明会  
2面をご覧ください

市政ふれあい懇談会  
ご意見をお聞かせください

市では、市民の皆さんの意見を市政に反映させるため、「市政ふれあい懇談会」を市内各地区で開催します。今回は、平成27年度に実施予定の主な事業などについて説明しながら、市長が皆さんと意見交換を行います。

日時・場所 下表参照  
申し込み 不要(直接会場へ)  
秘書広報課 ☎7185

日時	場所
11月8日(日) 10時～12時	近隣センターふさの風
11月15日(日) 10時～12時	新木近隣センター
11月15日(土) 14時～16時	湖北台近隣センター
11月16日(日) 10時～12時	近隣センターこもれび
11月16日(日) 14時～16時	我孫子南近隣センター