

移住PR紙 住み替えあびこナビ2023年版

県内の人口10万人以上の自治体で治安が最も良いなど、安心して子育てできる環境をPRしています。また、4人の転入者が、移住した理由や、住み替えで生まれたゆとりを生かしたそれぞれの暮らしの様子も紹介しています。リーフレットは市ホームページ(QRコード参照)からダウンロード可能です。

なお、YouTubeで配信している移住者インタビュー動画「住み替えVOICE」では、住み替えの決め手や家族のお気に入りスポットなどを写真と一緒に紹介しています。



◎設置協力事業者 募集

住み替えあびこナビは、市内の郵便局・銀行・不動産・公共施設などで配布しています。店舗に設置し、配布にご協力いただける市内事業者を募集中です。詳しくは市ホームページをご覧ください。

◎NECグリーンロケッツ東葛とコラボPR

我孫子駅南口の階段で、選手が市の住みやすさを紹介する写真パネルを掲示し、住み替えあびこナビをPRしています。 〆 秘書広報課あびこの魅力発信室 ☎7185-2493



千葉ロッテマリーンズ 公式戦招待

日時 ①5月16日(火)・17日(水)・18日(木) ②5月23日(火)・24日(水)午後6時～

場所 ZOZOマリンスタジアム(内野指定席)

対戦相手 ①オリックス・バファローズ ②埼玉西武ライオンズ

対象 市内在住・在学・在勤の方

定員 各日100組200人(抽選)

〆 4月3日(月)午前10時～23日(日)午後10時に球団ホームページ(QRコード参照)※1組1日程のみ。4枚まで優待価格で購入可

〆 マリーンズ・インフォメーションセンター ☎0570-026-226



令和4年度スポーツ功労表彰

3月6日・10日に表彰式を行い、全国大会・世界大会で好成績を収めた方に表彰状と記念品を授与しました。

表彰者	種目	大会名・成績
船水梓緒里さん (久寺家中学校卒業)	車いすテニス	【世界大会】2022 BNP Paribas World Team Cup・優勝
芳野竜太さん	CPサッカー	【世界大会】IFCPF World Championship 2022・3位
石井琉之介さん (布佐中学校卒業)	近代2種・3種	【世界大会】2022ピアスレ・トライアスレ(近代2種・3種)世界選手権大会・ピアスレU17 個人4位
改田拓哉さん (湖北中学校卒業)	バスケットボール	【世界大会】FIBA 3X3 U23 World Cup 2022・6位
今橋一さん	サッカー	【全国大会】JFA第16回全日本O-70 サッカー大会・優勝
上村温さん (我孫子中学校卒業)	水泳	【全国大会】第22回全国障害者スポーツ大会「いちご一会とちぎ大会」・50m自由形 優勝 【全国大会】第25回日本知的障害者選手権水泳競技大会・400m個人メドレー 優勝
鶴沢菜南さん (我孫子第一小学校卒業)	空手	【全国大会】2022全日本体重別空手道選手権大会(極真会館・真正会共催)・女子重量級(+50kg) 優勝 【全国大会】第54回オープントーナメント全日本空手道選手権大会・女子トーナメント 優勝
原野史菜さん	陸上	【全国大会】第22回全国障害者スポーツ大会「いちご一会とちぎ大会」・100m 優勝、4×100mリレー 優勝
小笠原敬之さん	ソフトテニス	【全国大会】日本スポーツマスターズ2022岩手大会・ソフトテニス競技 優勝

〆 教育委員会文化・スポーツ課 ☎7185-1604



鳥のサイエンストーク

オンラインで開催

ミュージアムインフォメーション

白い羽色異常は どういう仕組みで起きる？

日時 4月15日(土)午後1時30分～2時15分

内容 本来とは違う、白い羽色の鳥が見られることがあります。このような羽色の異常はアルビノと呼ばれる例もありますが、アルビノは野外ではほとんど見られません。今回は、羽毛が白くなるメカニズムを紹介します。

講師 浅井芝樹さん(山階鳥類研究所研究員)

費用 無料

視聴方法 鳥の博物館ホームページ(QRコード参照)に掲載のリンクから動画サイトで配信

鳥の博物館

Abiko City Museum of Birds

234-3 Konoyama Abiko

☎7185-2212



▲白いジャコも大抵アルビノではない



正しい姿勢で効率良く安全に運動効果が得られます

ポールウォーキングを楽しむ会

日時 4月15日(土)午前9時～正午※荒天時22日(土)

場所 北柏駅改札集合

内容 北柏駅～北柏第一公園～木崎橋～篠籠田～松ヶ崎橋～昭和橋～高田橋～新橋～青葉橋(農産物直売所「かしわで」)に到着後、解散)

対象 5km以上歩ける方※小学生以下は保護者同伴

定員 先着30人 費用 無料

持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、ポール(貸し出し可)

〆・〆 4月12日(水)(必着)までに、ちば電子申請サービス(QRコード参照)またははがき・電話・ファクスで住所、氏名、年齢、電話番号、ポールの有無を明示。〒270-1166我孫子1684教育委員会文化・スポーツ課 ☎7185-1604 ☎7185-1760



成田線活性化推進協議会 駅からハイキング

春うらら 柳田國男ゆかりの地 利根町の桜めぐりハイキング

期間 4月7日(金)～9日(日)※雨天実施

受付時間 各日午前9時30分～11時45分

場所 布佐駅改札前受付・出発

内容 約10kmのコースです。桜満開の時期、約850mの美しい桜トンネルが形成される「利根川桜づつみ」の光景は圧巻です。奥深い利根町の歴史も楽しめます。

◎アプリ「駅からハイキング」

参加登録・コース検索・抽選の応募ができます(QRコードからダウンロード可)。

〆 企画政策課(成田線活性化推進協議会事務局) ▲iPhone用 ▲Android用 ☎7185-1426、コース・利根町政策企画課 ☎0297-68-2211



健康MEMO

運動の効用

1990年代から、運動が脳に良い影響を与えることが分かっていました。2022年に出版された『運動脳』には、「運動以上に記憶力を高められるものはない」と書かれています。

また、週3回40分早足で歩いたグループは、1年後に海馬の細胞が2%増え、同じ時間ストレッチをしたグループは1.4%減ったという研究があります。2009年に出版された『脳を鍛えるには運動しかない』でも、運動で5歳児のIQ・言語能力に大きな差が出る、ストレスやうつを抑えられる、がんにかかりにくい、運動を週2回以上続けると認知症になる確率が半分になるなど、さまざまな効果が書かれています。

効果が証明されているのに、なぜ運動が治療に組み込まれないのでしょうか？ 要因としては、主体的に取り組まなくてはいけない、薬を服用した方が早い、時間がないなどが考えられますが、薬に頼らず運動して健康になりましょう。

ほしの脳神経クリニック 星野茂
〆 健康づくり支援課 ☎7185-1126

No.453