

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。



子どもの遊び場・親子の交流の場

「すこやか広場」 9月2日 布佐にオープン

安心して子育てができる環境づくりを進めている我孫子市は、「すこやか広場」を9月2日、布佐市民センター本館内にオープンします。主に就学前のお子さんと保護者を対象にした子どもの遊び場・親子の交流の場で、「すこやか広場」「わくわく広場」に続いて3カ所目です。

「すこやか広場」は、子育て中の親子が好きな時に訪れて自由に過ごし、子ども同士や親同士が遊びを通じて交流できる身近な遊び場です。
 3人の相談員が、子育てについての相談や情報提供、子育て講座なども行います。

すでに「すこすく広場」「わくわく広場」(左図参照)では、開設から今年6月までの間に、合わせて延べ3万6801人の親子が利用しています。

市では今後も、広場を充実させていくとともに、近隣センターなどを利用して小・中・高校生が居場所づくりを進めます。

「すこやか広場」の概要
 *広さは65㎡です。
 *部屋は板張り、4・5畳の畳コーナーがあります。

◎ すこやか広場 ☎ 7189・5181、保育課・内線447

すくすく広場

2002年9月に開設。
 毎月のお誕生日会や、5月には「すくすく広場まつり」も行っています。
 所在地 我孫子1855(市民会館2階)
 利用日時 火曜日から日曜日 午前9時から午後4時
 休館日 月曜日、12月29日から1月4日
 ☎ すくすく広場 ☎ 7184-3808



わくわく広場

2003年9月に開設。
 屋内だけでなく、庭で外遊びができます。夏場には、プールに入ることができます。
 所在地 湖北台3-1-15(湖北台保育園となり)
 利用日時 月曜日から土曜日 午前9時から午後4時
 休館日 日曜日、12月29日から1月4日
 ☎ わくわく広場 ☎ 7187-7088



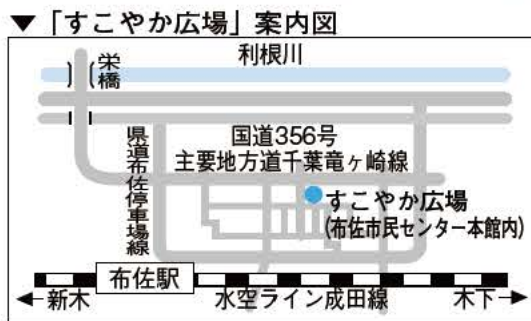
友だちがたくさんできました 「わくわく広場」にて



「遊び場が近くにあってうれしく思います。週4回ほど来ていますが、相談員さんが一緒になって子どもと遊んでくれるので感謝しています」(宇津野さん)
 「親子ともに多くの友だちができ、子育ての情報交換もできてとても助かっています。子どもが安心して遊べる場所がもっとできるといいですね」(小坂さん)



「すこやか広場」は1階にあります



「ABIKOチャレンジ・ウォーク」は、子どもたちが6〜7人のグループで、1週間程度の期間、キャンプを行いながらゴールをめざす体験活動です。来年8月の実施を予定しています。
 歩くコースやその日の宿泊場所(テント)、食事など、すべて子どもたちが話し合いで決定していきます。
 「指示待ち」から「自立」をめざし、自主性や協調性、忍耐力などを育てていきます。ゴールした後、子どもたちは大きな自信を得ることができると期待しています。
 市では現在、この事業の基本計画づくりを進めています。が、次のとおり準備懇談会を開き、市民の皆さんからご意見やご提言をいただきたいと思っております。興味をお持ちの方は、ぜひご参加ください。
 日時 9月6日(月)午後7時から8時30分
 場所 水道局4階会議室
 内容 日程、コースなどの基本計画案の説明と意見交換
 申し込み 不要(直接会場へ)
 ☎ 教育委員会社会教育課 ☎ 7185・1604

ABIKOチャレンジ・ウォーク 準備懇談会にご参加を

市議会本会議をインターネットで生中継

9月市議会定例会から

市では、9月の市議会定例会から、本会議の様子をインターネットで生中継し、録画も公開します。ご自宅などのパソコンで、市のホームページを通じてご覧になれます。録画は、発言者別に整理した映像を、生中継終了後の翌日から公開します。
 市のホームページでは、会議録の検索もできますが、正式な会議録ができるのは2カ月ほど後で、それまで待たなければなりません。議会中継は、正式な会議録の公開前に本会議での議員や市長などの発言を動画でご覧いただけます。
 配信システムは、100件までの同時接続が可能です。なお、インターネットでの本会議の生中継を導入したのは、県内の市町村では4番目です。
 ☎ 広報室・内線268

高野山まちづくりを 計画的に進めます

市では、都市基盤を整わないまま宅地化が進行し、防災的な課題の多い高野山地区のまちづくりを検討してきました。これまで、地区の方々の懇談会や説明会などを通して寄せられた意見、全権利者を対象に行ったアンケート結果などを踏まえ、高野山のまちづくりを計画的に進めることにしました。

※アンケートの回収率は66%で、まちづくりの各施策に80%を超える賛成が得られました。

◎まちづくり施策の内容

- 地区内の交通の利便性・安全性を高めるため、周回道路を整備します。
- 地区内の自然環境を生かした

近隣公園を整備します。

○良好な市街化を促進するため、用途地域の建ぺい率・容積率を変更します。

○地区計画によるまちづくりルールを定め、ゆとりあるまちなみの形成を推進します。

○下水道を計画的に整備すると共に、地区の防災性を高めるため防火水槽を設置します。

◎地区計画等の原案、用途地域の変更原案説明会

地区計画を都市計画に定めるための原案と、県が定める用途地域の建ぺい率を30%から50%に、容積率を50%から100%に変更するための原案の説明会です。

◎地区計画等の原案の縦覧
縦覧期間 9月14日(火)から28日(火)、午前9時から午後5時

◎意見書の提出
地区計画区域の土地の所有者とその土地に利害関係を有する方は、地区計画等の原案について、10月5日(火)までに意見書(都市計画課に用意)を提出することができます。

◎意見書の提出先
都市計画課

◎用途地域(建ぺい率・容積率)変更の素案縦覧
縦覧期間は、地区計画等の原案縦覧と同じです。縦覧場所は都市計画課、県庁県土整備都市計画課で行います。詳しくは、9月16日号の広報あびこをご覧ください。

◎都市計画課・内線577

竹内神社の祭礼に伴う 交通規制にご協力を

9月17日(金)～19日(日)

布佐・竹内神社の祭礼が9月17日から19日まで行われることに伴い、下図のとおり交通規制が行われます。

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・北千葉揚排水機場までの区域の道路でも、神輿や山車通過の際、片側通行になりますので、ご注意ください。

○110 我孫子警察署 ☎7182・0110

当日は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。

規制日時・区間	区間	時間
9月17日(金)	(A)～(C)	11:00～14:00
	(B)～(D)	14:40～15:30
9月18日(土)	(E)～(F)	18:30～20:30
9月19日(日)	(B)～(D)	10:30～12:30
	(B)～(C)	18:15～18:45
	(A)～(C)	19:50～22:00

シートベルトの着用の徹底 飲酒運転の追放にご協力を!

◎シートベルト着用の徹底

平成15年度、四輪乗車中の死者の76%は、シートベルトをしていませんでした。県内では、126人が四輪車の事故で亡くなっていますが、そのうち73人がシートベルトを着けていませんでした。

あなた自身を守るため、エンジン始動前にシートベルトを着用することを習慣付けましょう。

◎飲酒運転の追放

アルコールは、平常心を奪い神経を麻痺させ、重大事故の原因になります。

交通事故は、事故を起こした本人や被害者だけでなく、加害者の家族や被害者の家庭まで影響をあたえることになります。

お酒を飲む事が予定されているときは、車で出かける。車を運転しなければならないときは、お酒をこわりましょう。

☎ 我孫子警察署 ☎7182-0110、市交通整備課・内線330

9月11日は警察相談の日 相談窓口のご利用を

警察では、犯罪被害の防止や市民生活の安全についての相談窓口を設けています。

◎我孫子警察署安全相談窓口 ☎7182・0110

◎千葉県警察本部相談サポートセンター ☎043・227・9110 (短縮ダイヤル#911)

☎043・227・9131

相談窓口 ☎7182・0110

◎千葉県警察本部相談サポートセンター ☎043・227・9110 (短縮ダイヤル#911)

☎043・227・9131

受付時間 月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時15分(祝休日と年末年始を除く)

※相談サポートセンターの電話相談は24時間受け付けています。

☎ 千葉県警察本部広報県民課 ☎043・227・9131

楽しく働く体験教室 5、6年生の皆さん、農家に泊まって農業体験してみませんか

市内の農家に泊まり、実際に仕事を手伝い、一緒に食事をします。農作業の喜び、楽しさを体験しませんか。

日程 1回目…10月2日(土)・3日(日)、2回目…10月9日(土)・10日(日)

対象 市内在住の小学校5・6年生、3人1組のグループ

※3人がそろわない場合でも申し込みできます。

定員 6組20人程度(応募者多数の場合は、グループ単位で抽選、初めての参加者優先)

参加費 無料

申し込み・☎ ハガキに3人の住所、氏名、性別、学校名・学年、電話番号、希望日程(1回目が2回目かいずれか)を明記し、〒270-1166 我孫子1684 教育委員会社会教育課 ☎7185-1604へ

※合同説明会を9月25日(土)午前9時から11時30分まで教育委員会で行います。



県では、携帯電話(NTTドコモのiモード)で、県内河川の水位や雨量の観測情報を無料で配信しています。

なお、本サービスはインターネットに接続された通常のパソコンでも利用できます。

※ブックマークに登録しておくとう便利です。

利用方法 iモードメニューから「http://river.go.jp/」と入力し接続

提供情報 ①リーダー雨量情報(全国、関東地方、千葉県) ②県内雨量観測所 ③県内河川の水位をリアルタイムに表示

☎ 県河川計画課 ☎043・223・3156

ワード・エクセル・CAD 就業支援 パソコン研修

日程・内容 下表参照

※A・Bコースは各30時間、Cコースは60時間。フォローアップ講座はA・B・Cいずれも24時間あります。

場所 市民会館

コース	内容	日 程	時 間(※は質問時間)
A	ワード 基礎 応用	9月25日	13:30～16:30
		9月28日	9:30～12:30
		9月29日	9:30～12:30、*17:45～20:45
		9月30日	9:30～12:30、17:45～20:45
		10月5日	13:30～16:30
		10月6日	9:30～12:30、17:45～20:45
		10月7日	13:30～16:30
B	エクセル 基礎 応用	9月28日	13:30～16:30、17:45～20:45
		9月29日	13:30～16:30、*17:45～20:45
		9月30日	13:30～16:30
		10月2日	9:30～12:30
		10月5日	9:30～12:30、17:45～20:45
		10月6日	13:30～16:30
		10月7日	9:30～12:30、17:45～20:45
C	C A D 基礎 応用	10月16日	9:30～12:30
		10月19・20・21日	9:30～12:30、13:30～16:30、17:45～20:45
		10月23日	*9:30～12:30
		10月26・27・28日	9:30～12:30、13:30～16:30、17:45～20:45
		10月30日	9:30～12:30
フォローアップ講座			
A	ワード	2月2・3・4・9・10・11・16・17日	9:30～12:30
B	エクセル		13:30～16:30
C	C A D	2月18・23・24・25日	9:30～12:30、13:30～16:30

対象 離職者で就職をする方、自営で仕事を始める方

定員 各コース20人(応募者多数の場合は抽選)

受講料 A・Bコース1万円、Cコース2万円(解説書336円別途)

申し込み・☎ ハガキに「希望するコース」(複数でも可)、住所、氏名、年齢、電話番号、「就業」

役所商工観光課(住所省略可) 内線504へ

きたい職種」Cコースはパソコン経験年数を明記し、9月14日必着で〒270-1192 市役所商工観光課(住所省略可) 内線504へ

千葉県川の防災情報を iモードで提供!

県では、携帯電話(NTTドコモのiモード)で、県内河川の水位や雨量の観測情報を無料で配信しています。

なお、本サービスはインターネットに接続された通常のパソコンでも利用できます。

※ブックマークに登録しておくとう便利です。

利用方法 iモードメニューから「http://river.go.jp/」と入力し接続

提供情報 ①リーダー雨量情報(全国、関東地方、千葉県) ②県内雨量観測所 ③県内河川の水位をリアルタイムに表示

☎ 県河川計画課 ☎043・223・3156

第6回 市長杯 6th international recitation contest 国際交流弁論大会 出場者を募集

日時 9月26日(日)午後1時
場所 市民プラザ
テーマ 国際交流に関すること
(留学体験、国際交流体験、市の国際交流活動への提案など)
※発表は日本語か英語で、1人



▲昨年の出場者

コース	講義・日時場所	実技・日時場所
①	10月2日(土) 9:15~11:15 アビスタ	10月6日(水) 9:30~11:30 湖北台中央公園
②	①、②共通	10月6日(水) 13:30~15:30 湖北台中央公園
③	10月2日(土) 12:30~14:30 アビスタ	10月9日(土) 9:30~11:30 湖北台中央公園
④	③、④共通	10月9日(土) 13:30~15:30 湖北台中央公園

秋の剪定教室

花と緑あふれるまちづくり

家庭樹木の剪定教室です。1日目は病害虫に関する内容の講義。2日目は生垣、花木類などの剪定実技を行います。

日程・場所 表参照

講師 樹木医

対象・定員 講義、実技とも参加費 1000円

申し込み 往復ハガキ(1人1枚)に「剪定教室」「希望コース番号(①~④)」を第3希望まで、住所、氏名、性別、年齢、電話番号、返信用に「あて名」(様としてください)を明記し、9月7日必着で〒270-1192 市役所公園緑地課(住所省略可)へ

申込先 公園緑地課 内線545

※車での来場はご遠慮ください。



▲昨年の発表校(高野山小)

手賀沼流域フォーラムは手賀沼の浄化、流域のまちづくりを目的に開催されます。
美しい手賀沼をとりもどすために何ができるか、いっしょに考えてみませんか。

日時・場所 10月2日(土)午前9時から午後4時(雨天実施・一部イベントを除く)、手賀沼親水広場(入場無料)

内容 ◎基調講演:「子ども達とつくる湖沼の未来」アサザプロジェクト100年の計」講師:飯島博さん(NPO法人アサザ基金代表理事)

◎小学校の環境学習の事例発表:我孫子第二小学校、柏第四小学校(柏市)、手賀西小学校(沼南町)

◎行政・住民などが連携した湧水・河川調査結果の発表

◎市民団体などのパネル・ポスター展示

◎先生のための水質調査教室
内容 パックテストなどを用いた簡単な水質調査法

第8回 手賀沼流域フォーラム

くきつと逢える私たちの夢見る手賀沼

対象・定員 教員、市民団体などで水質調査の指導をする方
先着35人

参加費 無料

◎釣りマナー教室
内容 釣りを体験し、釣りのマナーを学ぶ(雨天中止)

対象・定員 小学生、先着20人(小学3年生以下は保護者同伴)

参加費 無料

◎その他:金魚すくい(午後1時30分から)ほか

主催 手賀沼流域フォーラム実行委員会(美しい手賀沼を愛する市民の連合会、(財)山階鳥類研究所、柏市、我孫子市、沼南町、手賀沼浄化事業連絡会議)

申し込み 先生のための水質調査教室と釣りマナー教室は電話で手賀沼課へ

申込先 手賀沼課 内線462

た簡単な水質調査法
対象・定員 教員、市民団体などで水質調査の指導をする方
先着35人

参加費 無料

◎釣りマナー教室
内容 釣りを体験し、釣りのマナーを学ぶ(雨天中止)

対象・定員 小学生、先着20人(小学3年生以下は保護者同伴)

参加費 無料

◎その他:金魚すくい(午後1時30分から)ほか

主催 手賀沼流域フォーラム実行委員会(美しい手賀沼を愛する市民の連合会、(財)山階鳥類研究所、柏市、我孫子市、沼南町、手賀沼浄化事業連絡会議)

申し込み 先生のための水質調査教室と釣りマナー教室は電話で手賀沼課へ

申込先 手賀沼課 内線462

た簡単な水質調査法
対象・定員 教員、市民団体などで水質調査の指導をする方
先着35人

参加費 無料

◎釣りマナー教室
内容 釣りを体験し、釣りのマナーを学ぶ(雨天中止)

対象・定員 小学生、先着20人(小学3年生以下は保護者同伴)

参加費 無料

◎その他:金魚すくい(午後1時30分から)ほか

主催 手賀沼流域フォーラム実行委員会(美しい手賀沼を愛する市民の連合会、(財)山階鳥類研究所、柏市、我孫子市、沼南町、手賀沼浄化事業連絡会議)

申し込み 先生のための水質調査教室と釣りマナー教室は電話で手賀沼課へ

申込先 手賀沼課 内線462



芸術文化ふれあい事業

ダンスの森

「ジャズダンス」「バレエ」

◎ジャズダンス
日時・場所 9月26日(日)午前10時から11時30分(小学生)、午後2時から3時30分(中学生、高校生30人)、アビスタ

内容 ストレッチ、ダンスに必要な体の動かし方を覚え、ステップのコンビネーションを踊る

講師 藤原まなみさん(あびこ市民ミュージカル振付、MANAMI JAZZ DANCE STAGIO 主宰)

対象・定員 小学生30人、中学生・高校生30人

※応募者多数の場合は抽選。

参加費 無料

◎バレエ
日時・場所 10月3日(日)午前10時から11時30分(小学生)、午後2時から3時30分(中学生、高校生)、アビスタ

内容 ①ストレッチ ②パレエ

講師 高橋美代子さん(あびこ市民ミュージカル振付、高橋美代子創作バレエスタジオ主宰)

対象・定員 小学生30人、中学生・高校生30人

※応募者多数の場合は抽選。

参加費 無料

申し込み ハガキ、ファクス、Eメールのいずれかで、「ジャズダンス」または「バレエ」、住所、氏名、学校名、学年、電話番号を明記し、「ジャズダンス」は9月15日、「バレエ」は9月21日必着で〒270-1192 市役所公園緑地課(住所省略可)へ

申込先 公園緑地課 内線545

※車での来場はご遠慮ください。

普通救命講習会

いざというときのための 応急処置を学びませんか

消防署では、バイスタンダー(その場に居合わせた応急処置のできる人)を育成するため、普通救命講習会を開催します。

救急隊員が人形を使って、人工呼吸や心臓マッサージ、止血などを指導します。

日時 9月25日(土)午前9時から正午

場所 久寺家近隣センター

内容 一人法の心肺蘇生法、大出血時の止血法の指導

対象・定員 市内在住・在勤で健康な方、先着30人

参加費 無料

※講習後、救命技能適正と認められた方には修了証を交付します。

申し込み・申込先 直接または電話で9月15日までに消防本部警防課 ☎7181-7701(土・日曜日、祝日と夜間は ☎7184-0119)へ



▲救急隊員が人形を使って指導

成果としてみんなで踊る

講師 高橋美代子さん(あびこ市民ミュージカル振付、高橋美代子創作バレエスタジオ主宰)

対象・定員 小学生30人、中学生・高校生30人

※応募者多数の場合は抽選。

参加費 無料

申し込み ハガキ、ファクス、Eメールのいずれかで、「ジャズダンス」または「バレエ」、住所、氏名、学校名、学年、電話番号を明記し、「ジャズダンス」は9月15日、「バレエ」は9月21日必着で〒270-1192 市役所公園緑地課(住所省略可)へ

申込先 公園緑地課 内線545

※車での来場はご遠慮ください。

第3回自然観察会

おい!手賀沼まるかじり 春夏秋冬 手賀の丘 ~秋の里山観察~

身近な自然を楽しみながら、手賀の丘少年自然の家周辺で学び遊びます。親子で、家族で楽しめるやさしい自然観察会です。

日時・集合場所 10月11日(日)午前9時鳥の博物館駐車場集合、午後0時30分同駐車場解散予定(雨天中止)

定員 40人

※小学生は保護者同伴でご参加ください。

参加費 無料

持参 水筒、帽子、筆記用具

主催 鳥の博物館、手賀の丘少年自然の家

申し込み・申込先 電話で手賀の丘少年自然の家 ☎7191-1923へ



定例探鳥会

「てびん」 遊歩道の秋を探しに

鳥や虫や草花などを観察しながら、手賀沼遊歩道の秋を探しに散歩します。

日時・集合場所 9月11日(土)午前10時鳥の博物館玄関前集合、正午解散予定(雨天中止)

定員 当日先着30人

参加費 無料

持参 双眼鏡(ある方)、筆記用具

申し込み 不要

申込先 鳥の博物館 ☎7185-2212

鳥の博物館あびこ自然観察隊

鳴く虫の観察会

手賀沼遊歩道で「鳴く虫」を観察します。やさしい自然解説で「しらべ学習」や自由研究にも役立つ観察会です。

日時・集合場所 9月4日(土)午後5時40分鳥の博物館集合、8時解散予定(雨天中止)

講師 鳥の博物館友の会会員

定員 先着30人

※小・中学生は保護者同伴でご参加ください。

参加費 無料

持参 懐中電灯、筆記用具、虫よけ(必要な方)

申し込み・申込先 電話で鳥の博物館 ☎7185-2212へ



スズムシ

情報ひろば



タイトルの背景が色付きのものは、市や官公庁の主催・共催です。黒は、市民団体の記事です。各項目は、欄外のように省略しています。

でかけて

みませんか

寺井尚子ジャズコンサート

日・所 10月9日(土)17時30分 市民会館

場18時開演、市民会館 S席3500円、A席3000円(全席指定)

※入場券販売所、託児の申し込みなど、詳しくは教育委員会文化課 ☎7185・1601へ。

第52回 昭和の演歌 歌と踊り 夏の大会

日・所 9月19日(日)11時開演、市民会館(入場無料)

内 懐メロから最近の話題曲まで、歌と踊りと特別企画

阿部 ☎090・8081・7827

あびこファミリーコンサート 「島筒英夫ピアノコンサート」

日・所 9月20日(祝)13時30分開演、市民プラザ

内 全盲のピアニスト島筒英夫さんによる「かさ地蔵」「寿限無」などの語りピアノ、ノクターン

費 1000円(全席自由) 浦 ☎7184・4572

参加して

みませんか

日・所 9月5日(日)12時開演、市民会館

電話番号を明記し、9月13日必着 ☎270・1147若松26の4我孫子地区公民館 ☎7182・0511

茶道連盟茶会

日・所 9月12日(日)10時~15時、湖北地区公民館

席主 村上宗展さん(裏千家)、星野宗芳さん(裏千家)

費 2席で1000円 亀山 ☎7183・0608

子ども放送局「びっくりどつきりからくり紙芝居」

日・所 9月25日(土)10時~11時30分、我孫子地区公民館(参加無料)

内 牛乳パックでからくり紙芝居を作る

対 小・中学生(親子での参加も可。小学校2年生以下は保護者同伴)、30人(応募者多数の場合は抽選)

申・園 ハガキに「ミッフィータイム希望」、住所、参加者全員の氏名、電話番号、託児の有無を明記し、9月12日必着で ☎270・1104新々田109の1市民図書館布佐分館 ☎7189・1311

市民図書館読書講演会 「ファンタジーの魅力」

日・所 10月2日(土)13時30分~15時30分、アピスタ(参加無料)

出 上橋菜穂子さん(作家、精霊の守り人)シリーズなど

対 先着70人 申・園 9月1日9時30分から電話で湖北台分館 ☎7187・3055または各図書館カウンターへ直接

簿記講座

日・所 10月7日~2月10日の木曜日10時40分~12時40分、中央学院大学(全15回)

対 市内在住の家庭婦人で初心者・中級者の方 費 1000円

内 簿記の初歩~3級検定試験合格程度

対 市内の中小企業の経営者と従業員、先着20人 費 2500円(テキスト代)

主 市商工会、我孫子市 申・園 電話で商工観光課 内線504

第15回我孫子市オープン・トリプルダブルス卓球大会

日・所 10月6日(水)9時受け付け、市民体育館

種 A・B・Cの3ダブルス団体戦(1チーム6人)

対 30歳以上の女性 費 1チーム4000円

申・園 ハガキに大会名、ランク、団体名、全員の住所・氏名・電話番号を明記し、9月17日必着で ☎270・1165並木9の3の2駒田由美子 ☎7149・3685

硬式テニス市民シングル大会

日 9月26日(日)8時30分集合9時開始(雨天時は10月3日)

所・種 市民体育館テニスコート(男子A・B、女子A)、湖北中央公園テニスコート(男子45歳以上60歳以上、女子B)

対 申し込みは1人1種目 申・園 9月15日(水)17時小池ボート(手賀沼公園隣)集合、19時解散予定(荒天中止)

対 先着40人 費 3500円(軽食付き)

申・園 電話で寺尾 ☎7182・8766

市民家庭婦人バドミントン教室

日・所 10月7日(水)・12日(火)・21日(木)・28日(水)13時~15時(全4回)、市民体育館

対 市内在住の家庭婦人で初心者・中級者の方 費 1000円

者・中級者の方 費 1000円

申・園 ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、9月20日必着で ☎270・1143天王台5の2の1の411鴨木真澄 ☎7183・4417

白樺文学館「柳宗悦・兼子夫妻我孫子転居90周年」記念連続講演会

◎父柳宗悦と母兼子の思い出 日・所 9月10日(金)16時、アピスタ

講師 柳宗悦さん(園芸家) ◎柳夫妻とバーナード・リーチ 日・所 10月8日(金)16時、アピスタ

講師 水尾比呂志さん(評論家・美術史家) ◎柳宗悦美術学発祥の地・我孫子 日・所 11月12日(金)、未定

講師 尾久彰三さん(日本民藝館学芸員) 費 各回500円(白樺文学館特別展示会入館券付き)

主 白樺文学館 同館 ☎7169・8468

第3回船上うたごえ交流会

日・所 9月15日(水)17時小池ボート(手賀沼公園隣)集合、19時解散予定(荒天中止)

対 先着40人 費 3500円(軽食付き)

申・園 電話で寺尾 ☎7182・8766

定年男性・地域での仲間づくり「我孫子・男の井戸端サロン」説明会

日・所 9月7日(火)・12日(日)13時30分、市民会館

内 サロン活動の事例紹介、地域仲間と生きがいづくり、太极拳などで地域参加の第一歩を

対 市内在住の60歳代の男性 費 1000円(資料代ほか) 日比野 ☎7182・2959

※相談名が色付きのものは予約制です。

今月の相談

Table with columns: 相談名, 日時, 場所, 問い合わせ. Includes entries for 法律相談, 税金相談, 人権相談, etc.

今月のふれあい工房

リサイクル教室

Table with columns: 教室名, 日時, 定員, 参加費, 持参・備考. Lists various recycling workshops like 牛乳パックでハガキ作り教室, etc.

申し込み・園 電話で月曜日を除く毎日9時から17時までふれあい工房運営協議会 ☎7186-5500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ご連絡を。キャンセル待ちの方は開催日の前日にご連絡ください)

健康と福祉

ボランティア体験講座

日時・場所 9月16日(木)・17日(金)午前10時から午後3時30分(全2回)・身体障害者福祉センター(参加無料)

内容 身体麻痺・失語症・難病の方に対する介助法とボランティア体験

対象 先着10人

持参 昼食

※湖北駅北口から無料送迎バスを運行(午前9時30分発)

申し込み・電話で身体障害者福祉センター ☎7188・0141へ

痴ほうに関する医療相談

日時・場所 9月16日(木)午後1時30分から3時45分、在宅介護支援センター相談室(市役所西別館3階)(予約制)

内容 専門医師による無料相談

対象 痴ほうの方を介護している家族

申し込み・電話で介護支援課 ☎7186・1411へ

精神保健家族教室

日時 9月22日・29日、10月6日・13日(いずれも水曜日、午後1時30分から4時(全4回))

場所 柏健康福祉センター(柏保健所)(参加無料)

内容 統合失調症の病気や治療、患者さんへの対応方法など

対象・定員 発病後10年以内の

成年後見無料相談会

日時・場所 9月11日(土)午前9時30分から午後3時、介護予防センターいきいきプラザ(柏市役所隣国道16号沿い)

内容 判断能力が不十分な方を支援する成年後見制度の利用についての司法書士による個別相談

子育て相談会

日時 毎週木曜日、午後1時30分から3時30分(祝日は休み)

場所 テラスあびこ(我孫子駅南口八坂神社隣、原ビル3階)

就職フェア・in ちば

日時・場所 9月4日(土)午後0時30分から3時30分、幕張メッセ国際会議場(参加無料)

内容 施設職員による個別面談

対象 福祉施設などに就職を希望する方

申し込み 不要(直接会場へ)

〒千葉県福祉人材・研修センター ☎043・248・1294

赤十字

赤十字では、災害時に備えボランティアを養成しています。

日時・場所 10月2日(土)成田赤十字病院、11月21日(日)赤十字会館(千葉市中央区)、いずれも午後1時30分から3時30分

内容 赤十字防災ボランティアとは、応急手当の知識ほか

定員 各日100人(応募者多)

旧軍人(傷病)恩給等未請求者の恩給等請求について

恩給等(傷病・一時恩給・一時金等を含む)未請求者からの請求相談を受け付けています。次に該当すると思われる方はご連絡を。

*旧軍人で、実際に軍人としての在職期間が3年以上の方またはご遺族の方

*軍人期間中に公務または勤務関連等により傷病を受け、現在もこれらの傷病による後遺症がある方

*実在職年がはっきりしないが軍人期間のある方またはご遺族の方

連絡先・〒千葉県健康福祉指導課 恩給室 ☎043・222・3234

がんの予防・検診・治療・ケアの正しい理解を がん予防展・がん講演会

がんについての最新知識を得ていただくため、予防展と講演会を開催します。

◎がん予防展

日時 9月4日(土)・5日(日)午前10時から午後6時(5日は午後5時まで)

場所 ショッピングセンター・アビクオーレ(イトヨーカドー我孫子店) 正面入口ホール(入場無料)

内容 乳がん検診指導、禁煙指導、医師などによる無料相談ほか

◎がん講演会

日時 9月4日(土)午後1時30分から4時

場所 アビホール(ショッピングセンター・アビクオーレ3階)(参加無料)

内容 「肺がんを考える～治療と予防について～」講師、国保松戸市立病院医師・森谷哲郎さん、「怖がらないで生きようよ～乳がんを正しく向き合おう～」講師、平和台病院・国保松戸市立病院医師・小倉恒子さん

定員 当日先着順 250人(申し込み不要、直接会場へ)

〒千葉県健康増進課 ☎043-223-2668

相談方法・直接会場へ来所または電話で柏市社会福祉協議会かしわ広域後見支援センター ☎7165・1144へ

第6回湖北台健康まつり

日時 9月19日(日)午前10時30分から午後3時

場所 保健センター(参加無料)

内容 体力測定(握力、片足立ちほか)、健康チェック(血圧、体脂肪、骨密度ほか)、健康・歯科相談、健康講座、寸劇(午後1時から3時)、塩分量測定と減塩みそ汁試飲、介護用品の展示、シルバ体験、福祉作業所で作成した装飾小物・クッキーなどの販売ほか

*塩分量測定を希望する方は、自宅のみそ汁を盃1杯分持参してください。

〒湖北台地区社会福祉協議会 ☎7188・1410

心のボランティア講座

心に病気を持っている方への理解者や支援者を増やすため、心のボランティア講座を開催します。

日時 9月30日(木)、10月6日(木)・14日(木)・21日(木)、11月1日(月)・2日(火)、午後1時30分から4時(福祉作業所での実習を10月に別途実施)

場所 市民会館

内容 医師の話、本人と家族の話、保健師の話、寸劇、市内福祉施設バス見学ほか

対象・定員 全日程に参加できる方、先着30人

費用 無料

申し込み・〒八ガキに住所、氏名、生年月日、電話番号、講座名を明記し、〒270-1192 市役所福祉総合相談室(住所省略可) 内線 421へ

健康メモ

249

睡眠時無呼吸症候群

酷暑の8月もようやく終わり、涼しい秋を迎えようとしています。しかし、この良い季節にも、十分睡眠を取れない方がいます。その一つが睡眠時無呼吸症候群です。

この病気は、昨年JRS山陽幹線運転士の居眠り運動によって、急に注目を集めるようになってきました。疾患として認められるようになったのは1970年代からです。世界的に、30～60歳の男性の100人中4人、女性で100人中2人がこの病気を患っていると推定されています。

以上続く無呼吸または低呼吸が1時間に5回以上あることに加え、他の原因で説明できない日中の居眠り、または、睡眠中の窒息感・何度も目が覚める・熟睡感がない・日中の倦怠感・集中力が欠如などを伴うものと定義されています。単なるいびきだけでは、この病気とは言えません。太っている人に多い傾向がありますが、やせている人にも見られます。現代人は、硬いものを食べなくなったため、上あごの発達が悪くなり、空気の通り道が狭くなったのも、この病気が増える一つの原因とされています。

この病気の患者さんは、居眠りや交通事故や作業事故を起こしやすいばかりでなく、高血圧を合併しやすいことが明らかにされ、脳卒中や心筋梗塞との関連も注目されています。

治療法は、鼻にマスクを装着して睡眠中に陽圧をかけ、空気の通りを良くして熟睡できるようにする装置が開発され、有効性が証明されています。また、扁桃腺摘出などの耳鼻科手術が有効な場合があります。この病気が心配の方は、呼吸器科または耳鼻咽喉科にご相談下さい。

〒千葉県医師会 ☎7188・5525

◎心の健康に関する教室

名称	日時	場所
心の健康クラブ	13日(月) 14:00～16:00	保健センター
アルコール教室	3日・17日(金) 13:30～15:00	保健センター

◎健康づくりうんどう教室

日時	場所
8日(水) 10:00～11:00	布佐南公園(雨天中止)
21日(火) 9:30～10:30	湖北台中央公園(雨天時は保健センター)
17日(金) 9:30～10:30	天王台西公園(雨天中止)

◎各種健診と健康教室

項目	期日	対象
あわせ学級(マタニティクラス)	3日・10日・17日(金)	妊娠20～27週の方(3回目は両親、家族)
1歳6カ月児健康診査	2日・9日(木)	平成15年2月生まれ
2歳8カ月児健康診査	16日(木)	平成14年1月生まれ
3歳児健康診査	2日・9日(木)	平成13年2月生まれ
離乳食教室(要予約)	29日(水)	乳児のいる母親(先着30人)
健康いきいき教室	6日・13日・27日(月)	体を動かしたい方(13:00～13:30受付)

日曜・祝日に病気・歯痛になったら 休日診療所へ



診療科目 内科・小児科・歯科

受付時間 9:00～11:30、13:00～16:30

※歯科は午前中のみ

持参 健康保険証、診療費

〒休日診療所 ☎7187-7020

休日・夜間に病気になったら 7184-0119(消防番)へ (救急車の要請は119へ)

休日・夜間救急病院

アビコ外科整形外科病院	我孫子264
我孫子聖仁会病院	湖北台461
我孫子つくし野病院	つくし野1311
我孫子東邦病院	我孫子18511
平和台病院	布佐83428

小児救急病院

取手協同病院 取手市本郷211

※休日や深夜等の診察料は、時間外加算のため割高になります