

21世紀の扉が開いた今、私たちは輝く未来を創りたい。自分を生かし、他人を認め、女も男も共にいきいきとした暮らしができるまち我孫子にするために、ここに「男女共同参画都市」を宣言します。

- 1 私たちは、男女がお互いの人権を尊重する我孫子にします。
- 2 私たちは、社会のあらゆる分野で、男女が平等に参画する我孫子にします。
- 3 私たちは、男女が一人ひとり自立し、責任を分かち合う我孫子にします。

いろいろな手続きが一つの窓口で

▼総合窓口で取り扱う市民課以外の業務

区分	手続きの種類
国民年金	転入・転出・転居届、婚姻・離婚による種別変更届、死亡届、年金受給者の住所・支払機関変更届
国民健康保険	転入・転出・転居・世帯主変更・世帯合併・世帯分離・氏名変更・出生・死亡届、出産育児一時金・葬祭費支給申請、遠隔地保険証交付・非該当申請、はり・灸・マッサージ等施設利用券申請
老人医療	老人医療受給資格の取得・喪失・変更届、老人医療受給者証等の再交付申請
介護保険	転入時の介護保険要介護認定申請 転出時の介護保険受給資格証明書の交付
母子保健	母子手帳の交付、乳幼児医療費助成申請・受給者証の交付
税証明	市県民税所得証明書・課税証明書・非課税証明書、納税証明書、軽自動車車検用納税証明書、固定資産評価証明書、固定資産公課証明書の交付
ごみ関係	「ポイ捨て禁止」「フンは持ち帰ろう」の看板配布、生ごみ処理容器等購入補助金申請、資源回収用具の払い出し、ボカシの配布、し尿くみ取り申請
その他	転入学・転校届、我孫子市ナンバー(原付バイク等)の登録・廃車、広報郵送受け付け、ガイドマップの配布ほか



10月中旬に改修工事が終了した総合窓口のローカウンター

市民課「総合窓口」が4日にオープン

市内への転入や転出、転居などの手続きをする際、これまでは市民課窓口のほかいくつかの窓口で関連する手続きをする必要がありました。市は、皆さんのこうしたわずらわしさを少しでも解消するため、手続きを一つの窓口で行える「総合窓口」を開設します。

総合窓口は、市民課の窓口業務に加えて国民年金課や介護支援課、保健センター、学校教育課などの業務で主に転入・転出・転居届に伴うものと、課税課の市税関係証明書の発行などを取り扱います。

総合窓口で新たに扱う業務は、左表のとおりですが、これまでどおり各担当課でも取り扱います。

なお、転入や転出届など住民異動に関連しない業務や、専門的な内容を伴う業務は、従来どおり各担当課で取り扱います。

受付番号発券機

受け付けを効率よく行うため、受付番号発券機を設置します。

証明書専用カウンター

窓口の混雑を解消し、証明書申請の方への交付をスムーズにするため、証明書専用カウンターを設置します。

住民異動届、戸籍届、印鑑登録、外国人登録、住民票・戸籍証明、印鑑証明、税務証明の7種類に分類されています。

行うため、証明書申請受付専用カウンターを設置しました。住民票や印鑑証明書、戸籍謄抄本、市税関係の証明書を受け取ることができます。

市民の皆様を「歩かせない」「待たせない」「迷わせない」ことを目標に、住民異動にかかわる手続きを一つの窓口で済ませることができるよう「総合窓口」を開設します。また、来庁された方がどのような用件をお聞きして案内するフロアマネージャーを配置します。福祉の分野のあらゆる相談を受ける「福祉総合相談室」(99年開設)とあわせ、便利で親切的な市役所をめざします。

市長 福嶋浩彦

また、プライバシーの保護のため、仕切り板を設けています。今後も、市民のニーズに応える親切的な窓口をめざします。

公正な競争を確保
市役所の電話交換業務は、市民の皆様を「歩かせない」「待たせない」「迷わせない」ことを目標に、住民異動にかかわる手続きを一つの窓口で済ませることができるよう「総合窓口」を開設します。また、来庁された方がどのような用件をお聞きして案内するフロアマネージャーを配置します。福祉の分野のあらゆる相談を受ける「福祉総合相談室」(99年開設)とあわせ、便利で親切的な市役所をめざします。

指名入札を廃止 公募型入札へ移行

= 談合防止に新たな制度 =

平成13年度の市庁舎電話交換業務の受注で、7業者による談合が行われた(結果として不成立)ことが新聞で報

じられました。市としても、談合に参加したとされる業者に対し事情聴取を行い、談合の事実を確認しました。これらの業者は10月23日現在、千葉地方検察庁松戸支部に書類送検されている段階です。市は、検察庁の処分を待って指名停止などの措置を行います。また、市では、入札制度などの改革に向けて検討を進めていたところでした。この改革を、次期の電話交換業務の業者選定などを行う16年3月からに早めて実施することにします。

★改革の内容★
①すべての入札を原則として指名競争入札から一定の条件を付した公募型競争入札へ移行する。(従来は1億5000万円以上の建設工事のみ)
②入札参加条件などは、告示とホームページで公表する。
③発注内容の説明会(現場説明会)は取り止め、入札書の提出を郵送による方法に改める。予定価格(上限価格)は事前に公表する。(公開競争見積り合わせも同じ)
管財課・内線224

11月9日は衆議院と市議会議員選挙の投票日

投票時間は午前7時から午後8時

詳しくは3面をご覧ください。

11月8日(土)9時~16時30分 9日(日)9時~15時

人と鳥の共存をめざして

Japan Bird Festival 2003 in Abiko

ジャパンバードフェスティバル



観る、 鳥の彫刻、絵画展、野鳥映像上映会、野鳥写真展、湖畔・船上バードウォッチング、ウォッチング&スタンプウォークラリー、愛鳥ポスター展ほか

知る、 全国の行政・NGO・NPOパネル展示・紹介、鳥学講座「ウグイスの繁殖戦略を探る」、海のバードフェスティバル情報、企画展「鳥と木と実」

シンポジウム「手賀沼に白鳥を！」ほか

触れる、 子どもバードペインティング教室、工作教室、望遠鏡・双眼鏡体験コーナー、タッチカービング、デジスコ体験ほか

鳥を楽しむ2日間。 鳥の銘菓展示、バードウォッチング、グッズの販売、ミニコンサートほか

「ジャパンバードフェスティバル」が11月8日・9日に市内6つの会場で開催されます。「人と鳥の共存をめざして」をテーマに、全国各地で鳥類保護、自然保護に取り組んでいる団体、自治体などが我孫子に集まり、鳥をテーマとした多彩なイベントを通して自然環境の大切さをアピールします。

今年は3回目。「観る、知る、触れる、鳥を楽しむ2日間」をさらに充実した企画が盛りだくさんです。合言葉に、鳥の彫刻・絵画展、実行委員会構成団体 我孫子市、ミニコンサート、映画上映、子鳥の博物館、日本バードカービング協会、(財)山階鳥類研究所、(財)日本鳥類保護連盟、(財)日本野鳥の会、日本ワイルドライフア



「水鳥との出会い、人との交流、賑わいの広場」

手賀沼親水広場

- 行政・NPO・NGOパネル展示
- 望遠鏡・双眼鏡体験コーナー (一部販売)
- 湖畔・船上バードウォッチング
- 海外のバードフェスティバル情報 ほか

親水ステージ

- トーク&鳥の歌
日時 8日(土)11時~16時
出演 永井真人さん、モーディアほか

- JBF2003シンポジウム
日時 9日(日)13時~15時
内容 手賀沼に白鳥を！(人と沼と野鳥の共生をめざして)
コーディネーター 遠藤織太郎さん(元筑波大学教授)
パネリスト 金井裕さん(財)日本野鳥の会自然保護室主任研究員)、呉地正行さん(日本雁を保護する会会長)、出山輝夫さん(本埜村白鳥を守る会会長)、木村総さん(我孫子野鳥を守る会会長)



全日本バードカービングコンクール2002大賞作品

市民会館

- 鳥学講座「ウグイスの繁殖戦略を探る」
日時 8日(土)14時30分~16時
講師 和田勝さん(東京医科歯科大学教授)
※詳しくは6面参照。
- 「WATARIDORI」の上映
日時 8日(土)16時45分~18時30分
※入場整理券を当日の14時15分から市民会館で配布。(1人1枚)

水の館

- 全日本バードカービングコンクール作品展
- デジスコ(野鳥にストレスを与えない撮影方)体験

「華やかな鳥、楽しい広場」アビスタ

- ワイルドライフアート作品展
- 子どもバードカービング教室
- 鳥のビデオ作品上映
- 鳥の銘菓展示
- 鳥の写真展 ほか

「世界の鳥、学びの広場」

鳥の博物館

- 企画展「鳥と木の実」
- 小・中学校カービング作品展 (11月1日~)
※8日・9日、入場料は無料になります。



※駐車場および道路の混雑が予想されますので、バスでご来場ください。

無料シャトル水上バス

1時間間隔で手賀沼公園~手賀沼親水広場近くの棧橋間
運行時間 10時~15時
乗船時間 約8分

レンタサイクル

我孫子駅南口、手賀沼公園、鳥の博物館、天王台駅南口にあるレンタサイクルステーションで、自転車を貸し出しています。自転車の返却は、どこのステーションでも可能です。
利用料金(1日) 9時~16時
○中学生以上300円
○小学生以下100円
※身分を証明するものを持参してください。

路線バス

我孫子駅南口~アビスタ前~市役所は、下表の路線バスを利用できます。
※市役所経由のバスをご利用ください。
我孫子駅~アビスタ前 140円
我孫子駅~市役所前 160円

起 点	終 点
我孫子駅	東我孫子車庫
	天王台駅
	湖北駅南口
	布佐駅南口

無料シャトルバス

約20分間隔で我孫子駅南口~アビスタ~手賀沼親水広場

我孫子駅南口	我孫子駅発
↓↑	9時始発
アビスタ	
↓↑	
手賀沼親水広場	親水広場発
	16時30分最終(8日)
	15時10分最終(9日)

11月9日は投票日

衆議院議員総選挙 最高裁判所裁判官 国民審査 市議会議員選挙

投票時間は午前7時から午後8時

はたち
「二十才になったら忘れずに携帯よりも選挙権」
(湖北台中学校3年・田村沙織さんの作品)

第43回衆議院議員総選挙と最高裁判所裁判官の国民審査、市議会議員選挙が11月9日(日)に行われます。投票は小選挙区選出議員選挙、比例代表選出議員選挙、最高裁判所裁判官国民審査、市議会議員選挙の4つとなります。

投票できる方

次の要件を備え、「我孫子市選挙人名簿」に登録されている方です。

①昭和58年11月10日以前に生まれた方

②平成15年7月27日までに我孫子市に住民登録をした方で、引き続き3カ月間居住している方

(市議会議員選挙は、15年8月1日までに住民登録をした方で、引き続き選挙期日まで居住している方)

③公職選挙法に規定する選挙権と被選挙権の停止を受けていない方

投票の順序と記入内容

①市議会議員選挙(オレンジ色の投票用紙)：候補者の氏名を記入

②衆議院小選挙区選出議員選挙(桃色の投票用紙)：候補者の氏名を記入

③衆議院比例代表選出議員選挙(浅黄色の投票用紙)：政党名またはその略称を記入

④最高裁判所裁判官国民審査(白色の投票用紙)：やめさせたいと思う裁判官の氏名の上の欄に「×」印を記入

不在者投票はお早めに

投票日当日に仕事やレジャー、買い物など何らかの用事で投票に行けない方は、不在者投票を済ませてください。

なお、衆議院議員総選挙と市議会議員選挙では、不在者投票

の開始日が異なりますのでご注意ください。

また、他の市区町村で不在者投票をする方は、お早めに選挙管理委員会へご連絡ください。

投票期間 衆議院議員総選挙：10月28日(火)から11月8日(土)の12日間 最高裁判所裁判官国民審査と市議会議員選挙：11月2日(日)から8日(土)の7日間

投票時間・場所 下図参照

持参 投票所入場整理券(届いていない場合は、不在者投票所の受付係にお申し出ください)

投票状況・開票状況のご案内

投票状況は11月9日(日)午前10時から2時間おきに、開票状況は同日午後10時30分から30分おきに、市のホームページ <http://www.city.abiko.chiba.jp> とテレホンサービス ☎0180-99-4899 でお知らせします。

選挙管理委員会・内線34

「印鑑登録証・あひこ市民カード」と「住基カード」兼用カードの発行は来年1月に延期

広報あひこ8月16日号でお知らせした印鑑登録証・あひこ市民カードと住基カードを兼ねた市独自の兼用カード(写真)の発行時期を、今年11月から来年1月へ変更させていただきます。

これは、住基カードのICチップのアンテナと印鑑登録証・あひこ市民カードの磁気ストライプとの相互干渉による動作不安定が発生し、その解消にもうしばらく時間が必要のためです。

兼用カードの発行をお待ちの方には申し訳ありませんが、もうしばらくお待ちください。



▲表面(デザインが変わる場合があります)

▼裏面(写真なしも選べます)



永六輔さんを招いて 人権啓発講演会

人権啓発活動について講演会を行います。

日時・場所 11月30日(日)午後1時30分開演、沼南町中央公民館(沼南町大島田440の1)

講師 永六輔さん(放送タレント)

定員 500人(応募者多数の場合は抽選)

入場料 無料

申し込み 往復ハガキ(1人1枚)に住所、氏名、返信あて先を明記し、11月10日消印有効で〒277-0922東葛飾郡沼南町大島田48の1沼南町役場住民課「永六輔講演会係」へ

主催 柏人権啓発活動地域ネットワーク協議会、沼南町

沼南町住民課 ☎7191-1111(内線213)

の開始日が異なりますのでご注意ください。

また、他の市区町村で不在者投票をする方は、お早めに選挙管理委員会へご連絡ください。

投票期間 衆議院議員総選挙：10月28日(火)から11月8日(土)の12日間 最高裁判所裁判官国民審査と市議会議員選挙：11月2日(日)から8日(土)の7日間

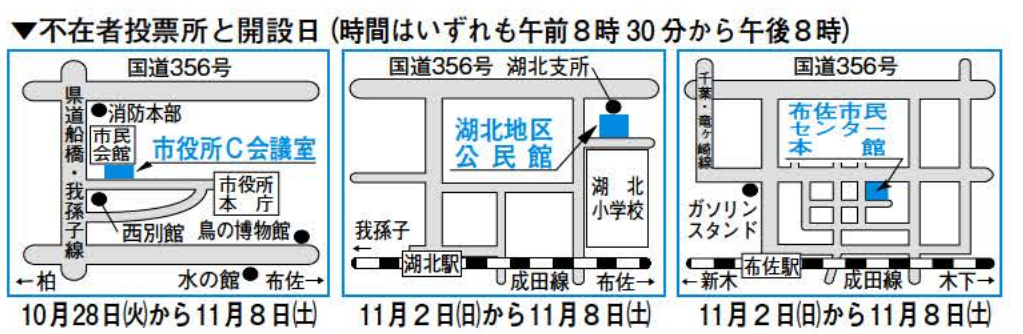
投票時間・場所 下図参照

持参 投票所入場整理券(届いていない場合は、不在者投票所の受付係にお申し出ください)

投票状況・開票状況のご案内

投票状況は11月9日(日)午前10時から2時間おきに、開票状況は同日午後10時30分から30分おきに、市のホームページ <http://www.city.abiko.chiba.jp> とテレホンサービス ☎0180-99-4899 でお知らせします。

選挙管理委員会・内線34



不在者投票所と開設日(時間はいずれも午前8時30分から午後8時)

外国人のための 人権相談会

日時・場所 11月11日(火)午後1時から4時、千葉県弁護士会館(県庁そば)(費用無料)

対象 外国人、当日先着20人(日本語を話せる方を同伴)

※中国語、タガログ語、ペルシャ語、スペイン語、英語の通訳あり。

内容 外国人の人権に関する相談全般(在留資格、労働関係など)

持参 パスポートや給料明細書などの相談に必要な書類やメモ

千葉県弁護士会 ☎043-227-8431

女性の「人権ホットライン」相談日

11月22日に開設

夫から妻への暴力やセクハラ、合会「女性の人権ホットライン」ストーリーなど、女性の人権問題について電話相談に応じます。

日時 11月22日(土)午前9時から午後4時(相談無料)

相談員 千葉県人権擁護委員連

☎043-3002-1319

健康はあなたがつくり国保が守る

11月は「ちば国保月間」です

国民健康保険は、加入者が保険税を出し合うことにより、病気やケガをしたときに、安心して治療が受けられる助け合いの制度です。

医療機関で受診したときに、加入者は3割(70歳以上は1割または2割、3歳未満は2割)を支払い、残りを国民健康保険が負担します。

そのほか、高額療養費や出産育児一時金など、申請をして受けられる給付もありますので、該当するときは忘れずに申請してください。

これらの給付には、加入者が納めた保険税が充てられます。保険税を納めない方がいると、この仕組みが成り立たなくなりますので、必ず納期限内に納付してください。

保険税の納付は、便利で納め忘れがない口座振替をご利用ください。

また、住所の異動や他の健康保険への加入、他の健康保険からの脱退などがあつたときは、14日以内に届け出をしてください。

国保年金課・内線324・378

平成15年度 東葛飾地区政治学級

政治や選挙について理解を深めていただくため、講演会を行います。

日時 12月5日(金)午後1時20分から3時45分

場所 松戸市民劇場(松戸駅西口下車徒歩5分)

※駐車場はありません。

内容 「マーケティング発想から選挙啓発を考える」講師…梅本嗣さん(株)博報堂ソーシャルマーケティングコンサルタント 「足の健康法教えます」講師…行本昌弘さん(株)文化創作出版社社長)

※手話通訳があります。

定員 先着300人

参加費 無料

主催 千葉県選挙管理委員会、千葉県明るい選挙推進協議会

申し込み・電話またはハガキ、ファクスで、住所(郵便番号)、氏名、電話番号、「政治学級希望」を明示し、〒271-8560 松戸市小根本7 東葛飾支庁総務課企画調整班 ☎047-361-2175 FAX 047-367-4348へ

よみがえれ！手賀沼の生き物たち

減ってきた生き物たちの復活のために

手賀沼の水質は、2001年度（平成13年度）のCOD年平均値で11mg/ℓとなりワーストワンの汚名を返上し、2002年度（平成14年度）は8.2mg/ℓとさらに改善されています。これまで、水質改善を目標に、北千葉導水による注水、ヘドロの浚渫、下水道の整備、河川浄化施設の整備などさまざまな施策を進め、ようやく成果が現れてきました。

昭和40年代前半までの手賀沼は、底が見えるほど水が澄み、ガシヤモクやササバモなどの沈水植物が生い茂り、ワカサギ、ウナギなどの魚たちが泳ぎ回り、多種多様なカモ類などの鳥たちが集う豊かな自然がありました。しかし、水質の悪化と共に、手賀沼の生き物たちは激減してしまいました。その現実を直視し、どのように生き物たちを復活させるかを考えたいと思います。

これまでの30数年間、水質の悪化の原因である都市化は、私たちの暮らし方にも変化をもたらしました。住まいやその周辺の生き物たちと遊び、生き物たちから学ぶおぼろしの知恵はどこかに忘れ去られてきました。今、生き物たちの復活を考えると、私たちに何ができ、何をしなければならないかを考えることが大切です。

かつて手賀沼に生息していた生物

沼の底が見えていたころの手賀沼は、ガシヤモクが繁茂し、それを採って農地の肥料にしていました。

よって、光が沼の底に届かなくなったことやヘドロによる酸欠などで水生植物やタナゴ、カラスガイなど多くの魚貝類が姿を消してしまいました。



ゼニタナゴ (コイ科)
体長5~7cm。浅い池沼や河川の入り江、水路に生息。昭和20年代後半まで多く生息していたが、水質の悪化により姿を消した。



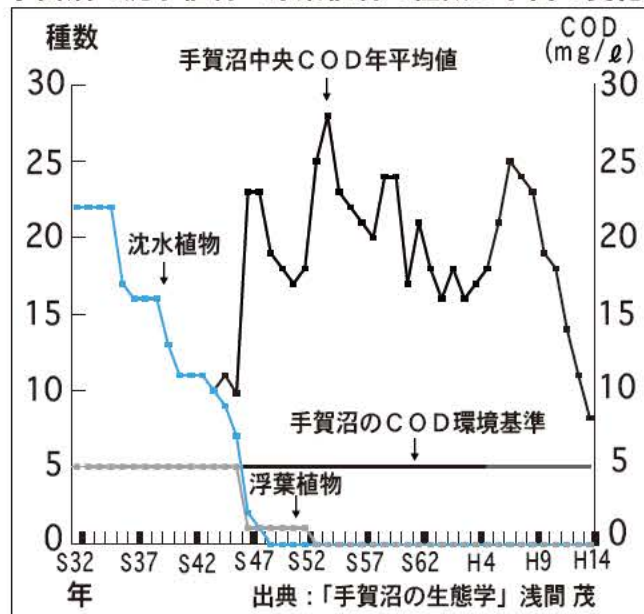
マシジミ (シジミガイ科)
小型の二枚貝。きれいな水が流れる川や池に生息。底質は砂地を好む。水質の悪化と底質のヘドロ化で姿を消した。

昭和30年代と平成5年の生物の比較 (我孫子市自然環境調査)

鳥類 (カモ類)	マガモ ヨシガモ アメリカヒドリ スズガモ カワアイサ	カルガモ オカヨシガモ ハシビロガモ コオリガモ ウミアイサ	コガモ オナガガモ ホシハジロ ホオジロガモ	トモエガモ ヒドリガモ キンクロハジロ ミコアイサ
魚類	コイ チョウセンブナ ウナギ ワカサギ タイリクバラタナゴ ウグイ カワウシノボリ メダカ	ゲンゴロウブナ モツゴ ドジョウ クルマサヨリ ゼニタナゴ ヒガイ ウキゴリ ギバチ	ギンブナ ニゴイ ナマズ ワタナ ヤリタナゴ オイカワ ボラ	キンブナ カムルチー ヌマチチブ ハス タモロコ カワヤツメウナギ スズキ
貝類	カラスガイ ヒメタニシ	マシジミ ナガタニシ	イシガイ カワニナ	サカマキガイ モノアラガイ
甲殻・エビ類	テナガエビ スジエビ	アメリカザリガニ	モクズガニ	ヌカエビ
両生・は虫類・ほ乳類	ウシガエル イモリ	ニホンアカガエル クサガメ	トウキョウダルマガエル イシガメ	ヌマガエル

昭和30年代と平成5年に確認された種 過去に確認され、平成5年には確認されなかった種

手賀沼の沈水植物・浮葉植物の種数と水質の変化



復活の兆しはあるのか？

手賀沼の周辺は都市化が進み、周辺の緑は減少し、かつてヨシが生い茂った水辺は数少なくなっています。

しかし、まだまだ野鳥を支える水辺、湿地や水田が広がっています。残されている斜面林、水田、水辺には多くの生物が生息しています。

また、水質の改善に伴って、一度手賀沼から見られなくなった生物が、ほんのわずかですが見られるようになってきました。コハクチョウ、ヘイケボタルやメダカなどが観察され、さらに絶滅危惧種とされている沈水植物のガシヤモクが見られること

も現れました。

千葉県では、段階的に自然環境を回復し、多種多様な生物の生息空間を創り出すため、平成8年に「手賀沼水辺空間整備計画」を策定しました。

その中で設定された復活をめざす目標生物（左表）の指標を引き継ぎ、これらの多様な生き物たちが復活することを、今後手賀沼浄化の目標にしていきます。これら生き物たちの復活を目指してさまざまな分野で活動されている方のお話をまとめました。

(次ページに掲載)

自然環境の回復をめざすための目標生物

水質改善の段階	第1段階＝現状の改善	第2段階＝昭和40年代中頃の水質への改善	第3段階＝昭和30年代中頃の水質への改善
ほ乳類	タヌキ・イタチ	カヤネズミ	—
鳥類	繁殖	カイツブリ・カルガモ・オオバン・カワセミ	ヨシゴイ
	越冬	マガモ・ミコアイサ	ホシハジロ・キンクロハジロ・カンムリカイツブリ
は虫類	クサガメ	イシガメ	—
両生類	トウキョウダルマガエル・シュレーゲルアオガエル	ニホンアカガエル	イモリ・ツチガエル
魚類	ドジョウ・ナマズ	メダカ・クルマサヨリ・ワカサギ	ヤリタナゴ・アカヒレタビラ
エビ・カニ・貝類	テナガエビ・モクズガニ	ヌカエビ・スジエビ	二枚貝類
昆虫類	ギンヤンマ・アキアカネ・イトトンボ類	ヘイケボタル・コムラサキ・ミドリシジミ・タイコウチ	チョウトンボ・タガメ・ゲンジボタル
植物	ヨシ・マコモ・ヒメガマ	ヒルムシロ・ヤナギモ・ヒシ	ガガバタ・セキシヨウモ・ガシヤモク・クロモ

出典：「手賀沼水辺空間整備構想」千葉県東葛飾土木事務所

第22回農業まつり・共進会

採れたての新鮮な野菜を即売



日程 11月15日(出)・16日(日)〈雨天実施〉
場所 あびこショッピングプラザ1階正面広場
主催 我孫子市農業青年会議

◎農産物共進会 (農家出品) と展示即売
日時 11月15日 展示…午後1時から3時
展示物即売…午後3時から4時30分 輪投げ
野菜ゲットゲーム (15年産「新米」、外れたら「お楽しみ粗品」プレゼント) …午後3時30分
から 野菜づくり相談 (栽培相談ほか) …午前10時から午後4時

◎家庭菜園の野菜品評会

日時 11月15日 出品受付…午前10時から11時 審査…11時30分から正午
展示…午後1時から3時 表彰…午後2時から (出品方法は右参照)



地元でとれた新鮮野菜の即売会

◎新鮮野菜即売会

日時 11月16日 新鮮野菜の即売会…午前10時から午後2時 玉入れタマゴゲットゲーム (タマゴ1000個用意、外れたら「お楽しみ粗品」プレゼント) …午前10時から 野菜づくり相談 (栽培相談ほか) …午前10時から午後4時

◎家庭菜園の野菜品評会の出品者を募集

対象 市内の家庭菜園や市民農園で採れた野菜類
※品目や規格は、実施要領 (農政課、各支所・行政連絡所、市内の農業協同組合各支店に用意) を参照
申し込み ハガキまたは申込書 (実施要領に添付) で、住所、氏名、電話番号、品目名 (1世帯3品目まで)、作物のPR、返却希望の有無を明記し、11月11日必着で〒270-1192 市役所農政課 (住所省略可) へ
☎ 農政課・内線513 (当日は☎090-8742-0822)



なぜ、手賀沼をきれいにするのか

浅間 茂さん
(千葉県生物学会研究調査部長・中峠在住)



二ホンアカガエル(アカガエル科) 体色は鮮やかな赤褐色。本州から九州、隠岐(おき)、大隈(おおくま)諸島に分布。県内全域で湧水(ゆうすい)の減少や乾田化の進行により、水田や用水路の中で産卵場所が少なくなり、産卵できたとしても、すぐに干上がってしまうなど急激に姿を消しつつある。

全国湖沼の水質で手賀沼はワーストワンを脱し、COD(化学的酸素要求量)や透明度がかなり改善されました。このまま水質の良い状態が続けば、生物が復活する可能性は十分あると思います。かつて沼に繁茂していたさまざまな種子が手賀沼周辺の泥の中に残されており、環境条件さえ整えば発芽をします。そういった意味では、まさに

手賀沼周辺は、種子バンクであり、私たちはその財産を大切にしていかなければなりません。しかし、残念なことに今の手賀沼では植物の生息できる環境には程遠いため、一時的に発芽をしてもすぐ姿を消してしまいます。これら植物が復活できれば、魚類や鳥類、トンボ類など多種多様な生き物たちが必ず戻ってきます。それにはエコアップ(環境改善)に努め、生物のすめる環境を手賀沼周辺から整えてあげることがまず先決だと思います。とかく手賀沼では水質浄化だけが叫ばれています。なぜ、手賀沼をきれいにするのか? 皆さんが少しでも生き物のことを理解する気持ちがあれば、自ずとその答えが見えてくるはずです。

身近な自然とふれあおう

私たちは、日々くらしの中で自然と直接触れ合う機会が少なくなっているのではないのでしょうか。手賀沼を訪れ、散歩を楽しむ人々は数多く見かけますが、自然とふれあうというよりも、どちらかとい

うと自然を眺めて楽しむことが中心となっているのではないのでしょうか。私たちのまちの中にも小さな自然が息づいています。それは、車や人通りの多い道ばたであったり、田圃のあぜ道であったり、

ふだん気づかないさまざまな場所にも小さな命のいぶきがあります。皆さんも遊び感覚で庭や公園など身近なところで生き物を観察することから始めてみてはいかがでしょうか。植物をじっくり見たり、においをかいだり、さわってみたりと、花の色や葉のかたちなど特徴がつかめれば名前

を調べることができます。また、花に集まる虫や鳥を見ることができれば、ほかの生き物たちのかかわりも知ることができます。きつと、今までとは違った自然の楽しさやおもしろさを発見でき、興味や愛着がわいてくると思います。あるいは、もう一歩進んで自然観察会などへ積極的に参加されてもよ

いでしよう。つまり、自然とのふれあいの第一歩は足元の生物観察から、だと思いませんか。そして、さまざまな生き物たちがお互いに関係し、支え合っていてたくましく生きていくことを知ることが大切だと思います。特定の種のみ注目したり、他の地域から貴重種を持ち込むことは、実は手賀沼の生き物たち

のくらしを脅かすことになりま。手賀沼の潜在的な可能性を知り、育てることこそ大切です。私たち一人ひとりの心が構えとくらしのありようが、手賀沼の本場の復活につながると思っています。

問い合わせ
手賀沼課・内線467

手賀沼湖畔にホタルの復活を



玉造 仁一さん
(NPO法人「あびこ・i・博物館」代表・つくし野在住)



ヘイケボタル(ホタル科)

体調7~10cm。北海道から九州に分布。幼虫は水田、小川、湿地などにすみ、サカマキガイなど巻き貝類をえさにする。ゲンジボタルより光が弱い。県内全域に生息しているが、水路や湿地の減少、水田耕作形態の変化から減少傾向にある。特に人口が集中する北部で減少が著しい。

「あびこ・インターネット博物館」では、ホタル復活プロジェクト「湖畔の学校」を設立しました。この活動では、千葉県立手賀沼親水広場「水の館」にホタルの水槽を設置し、ホタルの幼虫を飼育したり、手賀沼

ピオトープにホタル池を整備し、ホタルの復活を願いながら幼虫を放流したりしました。今、なぜホタルかという点、ホタルは500万年前より生息し全国的にも数は減ってきているものの、ホタルの光る姿に皆さんが夢やロマンを感じてほしいからです。昔は、手賀沼湖畔にたくさんいたホタル。ホタルが自然に復活することは、そのほかの多くの生物の復活も意味します。また、ホタルを通して、多くの子どもたちに自然の大切さ、自然界から学ぶ命の尊さを感じてほしいのです。私たちは、次世代を生かす子どもたちに、自然が持つさまざまな力に気づき感動する場の提供、きっかけづくりとなるよう今後も活動を続けていきたいと思っています。

美しい手賀沼へ



竹中 真里子さん
(手賀沼にガシャモクとマシジミを復活させる会・つくし野在住)



ガシャモク(ヒルムシロ科)

沈水性の多年生草本。本州(関東、近江)、北九州、中国に分布。湖沼、ため池などに生える。手賀沼ではかつて緑肥に利用するほど多産していたが、急激な汚濁の進行によって絶滅したとされた。しかし近年、手賀沼畔のため池で発見され、現在数株が生長している。

皆さんはマシジミやガシャモクをご存知でしょうか。マシジミは、シジミ貝として知られる二枚貝の仲間、ガシャモクは水中に葉を広げる(沈水性)水草で、発見したのは、旧湖北村の中野治房博士です。水質がさらに改善されれば、皆さんの生き物が復活できます。日々の暮らしの中で水を汚さない暮らしを心がけながら、「いのち輝く美しい手賀沼」の復活をめざして活動を続けていきたいと思っています。

かつては、沼のシジミを取って朝の味噌汁にしたり、泳ぐと足に絡みつくほどの水草を「モク取り船」で取って、田や畑の肥料にしていたそうです。両者とも水質の悪化とともに沼から姿を消してしまいました。私たちは、沼流域の生きもの調査や、マシジミやガシャモクの生息地の保全活動をしています。活動する中で、流域にはまだマシジミが生息し、手賀沼の底泥には発芽能力のある水草の種子が埋まっていることがわかりました。

野焼きは禁止

野焼き(農林・漁業に必要な焼却、宗教・慣習による焼却などは除きます)は、不完全燃焼による一酸化炭素やダイオキシンなどの有害物質の発生や、煙による人や樹木などへの被害、火災の危険があり、廃棄物処理法で禁止されています。野焼きを発見した場合は、クリーンセンターへ連絡してください。



この煙が人体に被害を

また、廃棄物処理法で定める構造基準を満たしていない「家庭用焼却炉」、「事業所用小型焼却炉」は使用できませんのでご注意ください。なお、不要となった「家庭用焼却炉」は無料で回収しますので、クリーンセンターへ連絡してください。家庭ごみは、分別して収集日にごみ集積所へ出してください。事業所から出たごみは、クリーンセンターに直接搬入するか、許可業者に依頼し適正に処理するようお願いいたします。

クリーンセンター ☎ 7187-0015

河川敷などへのごみの不法投棄は禁止

国土交通省利根川上流河川事務所では、河川敷などへのごみの不法投棄防止を呼びかけていますが、ごみの不法投棄は後をたちません。



不法投棄されたごみ

平成14年度、利根川上流河川事務所内で確認した不法投棄は、1349件。このうち守谷出張所管内(我孫子市、柏市、取手市、守谷市)では、83件でした。河川は、ごみなどの捨て場所ではありません。河川で不法投棄や不審な人を見かけた場合は、連絡をお願いします。連絡先・国土交通省利根川上流河川事務所守谷出張所 ☎ 0297-48-2441

新春マラソン大会の出場者を募集

申し込みは11月4日から12月1日まで

第16回新春マラソン大会の出場者を募集します。

日時 平成16年1月25日(日)午前8時から9時受け付け、9時10分開会、9時50分競技開始

受付場所 湖北台中学校(雨天実施・荒天中止)

種目 下表参照

出場資格 ①各距離を完走できる方(10kmの部は80分以内で完走できる方) ②事前に医師の健康診断を受け異常のない方 ③小・中学生は保護者の同意を得た方

※出場は1人1種目となります。

参加費 一般：1人1500円、ファミリー：1組15000円、7555

小・中学生：1人500円

※中止の場合は参加費は返金しません。参加費をもって代えさせていただきます。

申し込み 所定の申込用紙(市民体育館、市役所市民課・各支所・行政連絡所、市内郵便局に用意)に必要な事項を明記し、12月1日までに最寄りの郵便局で申込用紙添付の振替用紙により参加費を郵便振替

主催 我孫子市教育委員会

エントリー：我孫子市新春マラソンエントリーセンター ☎03・3714・7924、大会：教育委員会体育課 ☎7187

▼種目と年齢別の内訳

距離	種目	年齢別の内訳
1.5 km	ファミリーの部	親1人と小学校1年～4年生の子1人で1組
	小学生の部	4年～6年生の男女別・学年別
3 km	中学生の部	1年～3年生の男女別・学年別
5 km	一般の部	男子…高校生～19歳、20～29歳、30～49歳、50～59歳、60歳以上
		女子…高校生～29歳、30歳～49歳、50歳以上
10 km		

※年齢は大会当日(平成16年1月25日)を基準日とします。

「その油断 火から炎へ 災いへ」 秋季全国火災予防運動 11月9日から15日まで

「その油断 火から炎へ 災いへ」をスローガンに、11月9日から15日まで、全国一斉に秋季火災予防運動が行われます。市内で今年発生した火災は、

9月末までで37件。昨年の同時期と比べ、11件も増えています。全国の火災原因の第1位は5年連続放火で、死角となる場所や深夜に多発しています。放火を防ぐため、家のまわりの燃えやすいものは片づけ、ごみは指定日時に出すようにしましょう。

これからの季節は、家庭での火の取り扱いが増え、空気も乾燥して、火災が起こりやすくなります。尊いいのちや財産を奪う悲惨な火災を出さないため、火の用心を心がけてください。

消防本部予防課 ☎7181・7702

住宅火災いのちを守る7つのポイント

- 3つの習慣**
- ①寝たばこは絶対やめる
 - ②ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する
 - ③ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す
- 4つの対策**
- ①逃げ遅れを防ぐため、住宅用火災報知器を設置する
 - ②寝具や衣類からの火災を防ぐため、防災製品を使用する
 - ③火災を小さいうちに消すため、住宅用消火器などを設置する
 - ④高齢者や身体の不自由な方を守るため、隣近所の協力体制をつくる

第13回鳥学講座 ウグイスの繁殖戦略を探る

第一線で活躍する鳥類研究者を講師に招き、鳥学研究の最新を紹介する鳥学講座。今回は、日本人になじみの深いウグイスがどのように繁殖するのか、体内ではどのようなことが起きて



(撮影：石井光美さん)

いるのかをお話しいただきます。

日時 11月8日(土)午後2時30分から4時

場所 市民会館(参加無料)

内容 「ウグイスの繁殖戦略を探る」講師：和田勝さん(東京医科歯科大学教養部教授)

申し込み 不要(当日直接会場へ)

主催 (財)山階鳥類研究所、我孫子市教育委員会

☎ (財)山階鳥類研究所広報室 ☎7182・1101、鳥の博物館 ☎7185・2212

伝統文化こども茶道教室

日時・講師・応募期限 下表参照

場所 アビスタ(参加無料)

内容 伝統的茶道の作法を体験

対象・定員 小学生から中学生、各回15人(応募者多数時は抽選)

持参 白い靴下

申し込み 往復ハガキに住所、氏名、学校名、学年、電話番号、希望の講座番号(複数回の申し込み可)

主催 我孫子市茶道連盟

☎ 亀山 ☎7183・0608



▼茶道教室の日時・講師・応募期限

講座番号	月日	講師名	流派	応募期限
①	11月16日(日)	滝日 宗明	表千家	11月8日
②	11月23日(祝)	中野 宗信	裏千家	11月15日
③	12月7日(日)	山本 宗綾	裏千家	11月29日
④	12月28日(日)	山本 宗朋	表千家	12月20日

※時間はいずれも午後1時から2時。

暮らしを彩る サンタカービング



木を彫って彩色し、自分だけのサンタを作ってみませんか。

日時 11月30日(日)午前9時30分から午後3時

場所 アビスタ

対象・定員 市内在住の中学生以上の方、先着30人

参加費 300円(材料代)

持参 エプロン、昼食、汚れてもよい服装

主催 我孫子市教育委員会

申し込み・☎ 電話で11月1日午前9時から我孫子地区公民館 ☎7182・0511へ

あびこブラブラ散歩

我孫子の史跡などを見ながら散策してみませんか。

日時・場所 11月8日(土)午前10時我孫子駅南口集合、正午アビスタで解散予定(小雨実施)

内容 志賀直哉邸、三樹荘、撮影所跡ほか

対象・定員 どなたでも(小学校2年生以下は保護者同伴)、先着40人

参加費 無料

持参 水筒、タオル、帽子

※動きやすい服装と靴でご参加ください。

主催 我孫子市教育委員会

申し込み・☎ 電話で11月1日午前9時から我孫子地区公民館 ☎7182-0511へ

講演会

私のからだは 私のもの

「若い年齢層への性感染症の広がり」「性交渉の低年齢化」「性教育は寝た子を起こす?」「更年期ってどんな症状?」。性やからだをめぐる情報があふれています。専門家の話を聞き、自分の体やパートナーとの関係、子どもの性などについて考えてみませんか。

日時 11月30日(日)午後2時開会

場所 アビスタ(参加無料)

講師 丸本百合子さん(産婦人科医)

定員 先着50人

主催 あびこ女性会議、我孫子市

申し込み・☎ 電話で男女共同参画担当・内線293へ

普通救命講習会

11月22日湖北台近隣センターで

救急隊員が人形を使って、人工呼吸や心臓マッサージ、止血法を指導します。あなたもバイスタンダー(その場に居合わせた応急処置のできる人)になりませんか。

日時 11月22日(土)午前9時から正午

場所 湖北台近隣センター(参加無料)

対象・定員 市内在住・在勤の健康な方、先着30人

内容 一人法の心肺蘇生法、大出血時の止血法の指導(救命技能適正と認められた方には修了証を交付)

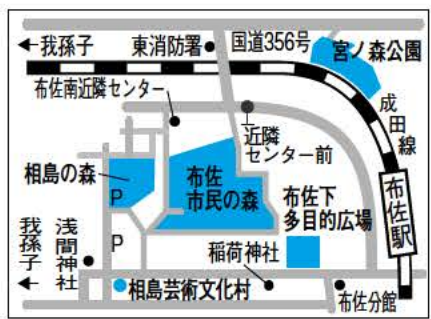
申し込み・☎ 直接または電話で11月15日までに消防本部警防課 ☎7181-7701(土・日・祝日と夜間は ☎7184-0119)へ

いきづく森と水と文化のにおい 第6回 我孫子野外美術展



展示期間 11月23日(祝)から12月7日(日)
場所 布佐市民の森、相島の森、相島芸術文化村、相島倉ギヤラリ、宮ノ森公園、布佐下多目的広場(下図参照)
入場料 無料(ジャズコンサートのみ有料)
公開制作 アーティストの制作風景をご覧になれます。
日時 11月16日(日)から22日(土)
イベント・ジャズコンサート
日時・場所 11月22日(土)午後6時30分開演、湖北地区公民館
出演 リアルブルーオーケストラ
入場料 1000円(高校生以下500円)
オープニングセレモニーイベント
日時 11月23日(祝)午前11時

場所 相島芸術文化村
レクチャーハイキング アーティストが森の中の作品をわかりやすく解説します。
日時 11月23日(祝)午後1時、24日(休)午前10時、30日(日)午後1時30分、12月4日(木)午後1時
集合場所 相島芸術文化村
森のコンサート①
日時 11月23日(祝)午後4時開演
場所 布佐市民の森(雨天の場合は24日(休)に延期)
内容 布佐ひよつとこ睦による新神楽
アートフリーマーケット
日時 11月23日(祝)・24日(休)午前9時から午後4時
場所 相島芸術文化村
オークション アーティストの作品を販売します。気に入った作品に出会えるかも。
日時 11月24日(休)午後0時30分



から3時
場所 相島芸術文化村
森のコンサート②
日時 11月30日(日)午後1時開演
場所 布佐市民の森(雨天時は相島芸術文化村で開催)
内容 「木々とバイオリンの囁き」出演：富田ゆいこさんほか
主催 我孫子野外美術展実行委員会
同実行委員会事務局 ☎7189・0324

子どもの心の声、聴こえていますか？

家庭教育学級公開講演会

子どもたちをありのままに受けとめるため、心の通い合う親子のコミュニケーションについて考えてみませんか。
日時 11月18日(火)午前10時から11時45分



場所 アビスタ
内容 「子どもの心の声、聴こえていますか？」心の通い合う親子のコミュニケーションを講師：淵上規后子さん(東京メソナルヘルスアカデミーカウンセラー)
参加費 無料
申し込み 不要(当日直接会場へ)
※手話通訳があります。
※保育(2歳以上で先着15人、無料)を希望する方のみ事前に電話で申し込んでください。
主催 我孫子市教育委員会
☎ 我孫子地区公民館 ☎7182・0511

総合展覧会もスタート 我孫子市民文化祭



☎ 教育委員会文化課 ☎7185-1151

行事名	期間	時間	会場
書道展	11月1日(土)~3日(祝)	10:00~16:00	アビスタ
華道展			
写真展			
書道・華道講座生展			
ハートいけばな展	11月1日(土)	11:00~16:00	市民会館
北部地域文化祭(展示部門)			
手工芸展	11月2日(日)~5日(水)	10:00~16:00	アビスタ南側
手工芸講座生展			
俳句大会	11月2日(日)	13:00~16:20	市民会館
我孫子菊花展 ※1			
湖北菊花展 ※2	11月2日(日)	13:00~17:00	湖北地区公民館
軽音楽演奏会			
演劇公演	11月3日(祝)	10:30~17:00	市民会館
茶会 ※3			
茶会 ※3	11月3日(祝)	10:00~15:00	アビスタ
民謡舞踊発表会			
洋ラン展 ※4	11月8日(土)・9日(日)	10:00~16:00	市民会館
謡曲大会			
盆栽・山野草展	11月9日(日)	10:30~17:00	湖北地区公民館
東洋蘭秋季展			
歌謡曲発表会	11月15日(土)	10:00~16:30	市民会館
三曲演奏会			
吟詠大会	11月22日(土)~26日(水)	10:00~18:00	市民プラザ
絵画展 ※5			
合唱祭 ※6	11月30日(日)	12:30~17:00	つくし野コミュニティホール
北部地域文化祭(芸能部門)			

※1：当日の出品も可能(問い合わせは志賀 ☎7184-7386)
 ※2：当日の出品も可能(問い合わせは森山 ☎7187-0800)
 ※3：2席で600円
 ※4：当日の出品も可能(問い合わせは中野 ☎7182-4878)
 ※5：26日(休)は15時30分まで
 ※6：入場料300円(入場券は市民会館内売店ひろがり、ミリオン楽器、東京事務器、ブックインひらが、荒井書店、写真のおちあい)で販売。問い合わせは木村 ☎7185-1699)

「子ども放送局」チャレンジ教室 あやとりで遊ぼう



「子ども放送局」は、E!N(文部科学省が制作している番組)を利用して子ども向けのテレビ番組で、全国の子どもの活動を紹介したり、テレビを見ながら実験や工作などをやります。
日時・場所 11月22日(土)午前10時から11時、アビスタ
対象・定員 3歳から中学生親子での参加も可、30人(応募者多数の場合は抽選)
参加費 無料
申し込み ハガキに「子ども放送局」、住所、氏名、学年(年齢)、電話番号を明記し、11月7日必着で〒270-1147若松26の4我孫子地区公民館へ
主催 我孫子市教育委員会
☎ 我孫子地区公民館 ☎7182・0511

ダンスやふるさと産品でまちをPR 柏レイソル「我孫子ホームタウンデー」



10月4日、日立柏サッカー場で「我孫子ホームタウンデー」が開催されました。これは、同サッカー場で開催される柏レイソルの試合を、順番に近隣8市1町のホームタウンデーとし、まちの紹介や応援活動を行うもので、対名古屋グランパスエイト戦が「我孫子ホームタウンデー」となりました。当日は、招待された市民30組(60人)が熱い声援を送ったほか、ハーフタイムには、子どもたち150人がおそろいのTシャツでダンスパフォーマンスを披露し(写真)、観客席から大きな拍手が贈られました。また、我孫子市ふるさと産品連絡協議会の協力で、先着200人に手賀沼サブレなどが入った「我孫子名物パック」をプレゼント。あわせて、ふるさと産品のPRも行われました。

あびこあれこれ



から71歳の方まで9人が登壇。英語の部と日本語の部に分かれ、2人の外国人の方も日本語でスピーチを行いました。趙さんは、「人の心は皆温かい」という演題で、日本で初めての手術を受けたときの不安や心細さ、日本の友人や医者に感謝められ励まされた体験を、見事な日本語で発表し、外国人としては初の市長賞を手に入れました。

第5回国際交流弁論大会が9月28日に市民プラザで開催され、市長賞は中央学院大学に留学中の中国人女性、趙海燕さんに授与されました。今年の弁論大会には、中学生

外国人留学生在が人の心の温かさを訴え 第5回国際交流弁論大会で市長賞

情報ひろば



タイトルが色付きのものは、市や官公庁主催・共催のものです。
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

新築地区まちづくり協議会10周年記念「みんなの文化祭」

日・所 11月15日(土)10時～16時
16日(日)9時25分～16時40分、新
木近隣センター(入場無料)
内 10周年記念式典、記念講演、
舞台発表、展示
同センター ☎71888・2010

i工房作品展

日・所 11月15日(土)10時30分～18時、16日(日)11時～17時、湖北
地区公民館(入場無料)

内 これまでの受注作品や通所
スタッフの作品展示(絵はがき、
陶芸、絵画、写真、紙すき、裂
き織りなど)、ミニコンサート
(15日14時、16日11時15分・14時)
3 工房 ☎7139・115

あよう発表会

日・所 11月9日(日)9時30分～14時10分、県立我孫子養護学校
(新木1685)(入場無料)
内 劇、踊り、音楽活動などの
発表、作品展示
同校 ☎7187・0831

KOYO祭

日・所 11月15日(土)9時15分～14時30分、県立養護学校流山高
等学園(流山市野々下)(入場
無料)

(ヨハン・デリメイ)、バレエ
組曲「コッペリア」第1幕より
(L・ドリブ)、ウイーンの
朝・昼・晩(F・スツペ)

第25回松養祭

日・所 11月8日(土)9時40分～14時30分、県立松戸養護学校
(松戸市栗ヶ沢)(入場無料)
内 模擬店、ゲーム、作品展示、
近隣福祉作業所などの出店ほか
同校 ☎047・388・2128

特別養護老人ホーム 久遠苑文化祭

日・所 11月9日(日)10時30分～15時、久遠苑(雨天実施)
内 パザール、作品展示、模擬店、
アトラクション
同苑 ☎7187・3141

我孫子盆栽山野草クラブ 会員展示会

日・所 11月2日(日)・3日(祝)9時～16時、青木園植木鉢セン
ター(東我孫子駅北口下車徒歩
1分)(入場無料、雨天実施)
内 盆栽・秋の山野草類の展示
同林 ☎7182・8520
(10時～14時)

員の氏名、電話番号、託児の有
無を明記し、11月15日必着で〒
270-1147若松26の4市
民図書館 ☎7184・1110

第5回我孫子市民(タラ)大会

日・所 11月22日(土)9時集合、
市ゲートボール場(クリンセ
ンターそば)(雨天中止)
競技方法 小学生以上(初心者
可)、3人1チームによるリ
グ戦
費 1人1000円(保険代)

市民剣道大会

日・所 11月30日(日)9時開会、
市民体育館
種 小学生低学年男女、小学生
高学年男女、中学生男子、中
生女子、高校生男子、高校生女
子、一般3段まで、一般4段以
上(8種目)

相馬霊場八十八ヶ所を巡る会

日・所 11月16日(日)9時湖北駅
南口駅前広場出発(小雨実施)
コース 湖北駅から都部の正泉
寺、古利根沼を回り、小堀の常
円寺から中峠へ出て、日秀観音
から将門神社を経て湖北駅(全
行程約14km、14時30分散予定)
費 500円(保険料ほか)
持 タオル、雨具、昼食、シ
ト
同 佐藤 ☎0297・74・1360

参加してみませんか

ミツフィータイム土曜版

日・所 11月29日(土)10時～10時30分、アピスタ
内 絵本の読み聞かせ、手遊び
対 2歳以下のお子さんと保護
者、15組(応募者多数の場合は
回数を増やします)
※3歳以上の託児あり(10人)
申・同 ハガキに「ミツフィー
タイム希望」、住所、参加者全
費…費用 申…申し込み(記載のないものは申し込み不要) 主…主催・共催

第18回我孫子市オーブン 家庭婦人団体卓球大会

日・所 11月28日(金)9時受け付
け、市民体育館
種 1チーム5人以上の団体戦
(4単1複での選手1人のみ
重複可)(A・B・Cのラケット
アンチ・粒高は使用禁止)
対 30歳以上の女性
費 1チーム4000円
申・同 ハガキに大会名、チ
ム名、ランク、代表者の住所・
氏名・電話番号、全員の氏名を
47・366・6611

明記し、11月14日必着で〒270-1165並木9の3の2駒
田由美子 ☎7149・3685

健康教室

◎第3回
日・所 11月9日(日)9時20分～14時、湖北台近隣センター(参加無料)
内 生活習慣病と食事(試食あり)
◎第4回
日・所 11月15日(土)9時20分～11時、湖北台中央公園野球場(雨天の場合は湖北台近隣センター)(参加無料)
内 ウオーキング実習(運動のできる服装でご参加を)
同 湖北台近隣センター ☎7187・1122

法廷傍聴会

日・所 12月2日(火)13時～17時、千葉県弁護士会(松戸市松戸1-281の29住友生命松戸ビル)
内 事前説明会、法廷の傍聴、傍聴後の解説
対 先着25人
費 無料
申・同 電話で11月4日10時から千葉県弁護士会松戸支部 ☎047・366・6611

今月のふれあい工房

教室名	日時	定員	参加費	持参・備考
木工教室 (一輪車のプランター)	9日(日) 10:00~12:30	5人	300円	なし
リフォーム&リペア講習会 (ふすま、障子の張り替え)	9日(日) 10:00~12:00	7人	無料	なし
牛乳パックでハガキ作り教室	14日(金) 10:00~12:00	5人	300円	バスタオルまたはタオル2枚
刃研ぎ教室	15日(土) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00	各回5人	300円	包丁(2本以内)
トールペインティング教室 (クリスマスツリー)	16日(日) 10:00~12:00	7人	700円	丸筆・平筆各2本、エプロン、ぞうきん
おしゃれ教室 (ウールの着物でチャンチャンコ)	18日(火)、12月16日(火) いずれも10:00~15:00 ※2回とも参加できる方	5人	300円	幅35cm長さ320cmくらいのほどこいたウールの着物・裏地(木綿)、裁縫道具、昼食
小袋作り教室 (ティッシュボックスカバー)	19日(水) 10:00~15:00	7人	300円	50cm四方の無地・柄布各1枚、裁縫道具、細ひも120cm、昼食
おしゃれ教室 (傘の布で買い物袋)	26日(水) 10:00~15:00	5人	300円	裁縫道具、昼食
布あそび教室 (ネクタイで作るポーチ)	28日(金) 10:00~15:00	5人	350円	20cmファスナー、裁縫道具、昼食
裂き織り教室 (裂いた布を材料に織る)	28日(金) ①9:30~12:00 ②13:00~15:30	各回6人	500円	1m四方の古布、ハサミ

申し込み 電話で月曜日を除く毎日9時から17時までに、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、開催日前日にご連絡ください)

今月の相談

※相談名が色付きのものは予約制です。

相談名	日時	場所	問い合わせ
法律相談	6日(木)、11日(火)、13日(木)、18日(火)、20日(木)、25日(火) 9:30~15:30	市民相談室 (本庁2階)	秘書課 内線269
県民無料法律相談 (民事)	14日(金)、28日(金) 13:00~16:00	東葛飾支庁(松戸市小根本7)	東葛飾地域 県民センター ☎047-365-3008
税務相談	21日(金) 10:00~15:00	収税課	収税課 内線341
人権相談	27日(木) 10:00~15:00	西別館2階面談室	生活支援課
行政相談	27日(木) 10:00~12:00	市民相談室	秘書課
不動産相談	14日(金) 10:00~15:00	消費生活センター	都市計画課 内線553
住宅相談	14日(金) 10:00~15:00	消費生活センター	消費生活センター
交通事故相談	10日(月) 10:00~15:00	交通整備課	交通整備課
心の相談	6日(木) 13:30~15:40	福祉総合相談室	福祉総合相談室 内線393
酒害相談	7日(金) 13:30~15:00	福祉総合相談室	福祉総合相談室 内線393
4ヶ月児相談	4・11日(火) 9:00~9:50受付	保健センター	保健センター ☎7187-1131
育児相談	19日(水) 9:15~10:00受付	アピスタ	アピスタ
未熟児等発達相談	27日(木) 13:15~14:00受付	柏保健所	柏保健所 ☎7167-1255
アルコール悩みごと相談	17日(月) 14:00~16:00	柏保健所	柏保健所 ☎7167-1255
心の健康相談	7・10・19日 14:00~16:00	婦人科…11日(火) 内科…18日(火)	柏保健所
女性のための健康相談	婦人科…11日(火) 内科…18日(火)		
健康相談	7日(金) 10:00~11:15 14日(金) 10:00~11:15	つつじ荘 西部福祉センター	つつじ荘 西部福祉センター
健康生きがいづくり相談	11・25日(火) 10:30~16:00	社会福祉協議会	社会福祉協議会 ☎7184-1539
心配ごと相談	17日(月) 9:00~15:00 10日(月) 9:00~15:00	保健センター 社会福祉協議会	保健センター 社会福祉協議会
結婚相談	2・16日(日) 10:00~14:00	社会福祉協議会	社会福祉協議会

高齢者の再就職をめぐすパソコン講座

日・所 12月1日(月)～25日(木)9時～16時(土・日曜日、祝日を除く。全18日間)、富士コンピュータ専門学校(北小金駅南口下車徒歩3分)

対 エプロン、昼食 ※汚れてもよい服装でご参加を

シルバー人材センター

生きがいくくり講座 ◎ふすま・障子・網戸張り替え講座

すこやかちゃん

佐々木 優介ちゃん (白山・1歳3カ月) よく食べ、よく寝て、いつもごきげん。5つ年上のお兄ちゃんとお仲良く遊びます。



永田 陽菜ちゃん (湖北台・1歳4カ月) よく食べ、よく遊び、よく寝る。いつもニコニコ元気。こぼいのおてんば娘です。



ドライフラワーアレンジメント

日・所 11月22日(土)10時～16時 (入園は15時まで。小雨実施、荒天の場合は29日)、日立総合経営研修所(高野山)

対 先着30人 ※駐車場の確保をお願いします。

軽量粘土でつくるクリスマスリース

日・所 11月5日(水)9時30分～11時30分、湖北地区公民館

ごっこひろば

日・所 11月16日(日)10時～12時、ふれあいキャンプ場(雨天中止)

親子であそぼ

日・所 11月5日(水)・28日(金)10時～11時30分、アピスタ

学校給食臨時栄養士

対 学校給食または集団給食勤務経験があり、パソコン(ワー

おしらせ

国民年金保険料の納付は便利な口座振替で

平成15年度新規高卒者就職面接会

ぼしゅう

リサイクルフリーマーケット出店者

ぼしゅう

痴ほうに関する医療相談

年末調整等説明会

学校給食臨時栄養士

学校給食または集団給食勤務経験があり、パソコン(ワー

平成16年成人式

日・所 1月12日(祝)受け付け:10時30分～11時、式典:11時～正午、市民会館

対 市内在住の昭和58年4月2日～59年4月1日生まれの方

おしらせ

国民年金保険料の納付は便利な口座振替で

おしらせ

平成15年度新規高卒者就職面接会

おしらせ

国民年金保険料の納付は便利な口座振替で

国民年金保険料の納付は便利な口座振替で

おしらせ 国民年金保険料の納付は便利な口座振替で

おしらせ 国民年金保険料の納付は便利な口座振替で

おしらせ 国民年金保険料の納付は便利な口座振替で

Table with 2 columns: Event Name, Date/Time. Includes '第46回我孫子市民文化祭' and '第23回クレマチスアート展'.

Table with 3 columns: Location, Date/Time, Content. Includes '市民図書館' and '移動図書館'.

Table with 4 columns: Day, Location, Time, Content. Includes '移動図書館' routes and times.

健康と福祉

ママパパ育児学級

日時・場所 ①11月29日(土)保健センター、②12月6日(土)手賀沼親水広場「水の館」、いずれも午前9時から正午(全2回)

内容 ①：お産についての話、沐浴実習ほか ②：育児ビデオ・プラネタリウム観賞ほか

対象・定員 両日参加可能で平日のしあわせ学級に参加できない夫婦・2組(応募多数時抽選)

参加費 無料

申し込み ハガキまたはEメールで住所、2人の氏名、電話番号、出産予定日を明記し、11月21日必着で〒270-1132 湖北台1の12の16保健センター Eメール hokencenter@cit

妊婦のための歯科講演会

初めに妊娠された方を対象に、妊娠中の歯科衛生や赤ちゃんの歯を丈夫に育てるためのお話をします。

日時・場所 ①11月16日(日)赤十字会館(千葉市中央区)、②11月29日(土)成田赤十字病院、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の目的と活動について、だれにでもできる応急手当の知識ほか

参加費 無料

定員 各日100人(応募者多数の場合は抽選)

申し込み・会場 ハガキまたはファクスで住所、氏名、電話番号、参加希望日を明記し、11月7日必着で〒260-0850 千葉

赤十字防災ボランティア説明会

災害時は、さまざまな人や団体がボランティア活動に参加します。

赤十字では、災害時に備え、日頃から訓練や研修を行い、災害時に機能的な活動ができるようボランティアを養成しています。

日時・場所 ①11月16日(日)赤十字会館(千葉市中央区)、②11月29日(土)成田赤十字病院、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の目的と活動について、だれにでもできる応急手当の知識ほか

参加費 無料

定員 各日100人(応募者多数の場合は抽選)

申し込み・会場 ハガキまたはファクスで住所、氏名、電話番号、参加希望日を明記し、11月7日必着で〒260-0850 千葉

法によらない任意接種の自己負担を助成金で軽減 高齢者のインフルエンザ予防接種

高齢者(65歳以上)のインフルエンザ予防接種は、来年1月31日まで500円(生活保護世帯の方は「休日・夜間等医療受給証」の提示により無料)の自己負担で受けることができます(保険証など住所・生年月日が確認できるものが必要)。

しかし、疾病等により本人の接種希望の意思確認が難しい場合は、法によらない任意接種となり、全額自己負担になります。

そこで市では、意思確認のできない高齢者が家族などの責任で、この任意接種を受けた場合の負担を軽減するため、助成金を交付します。

対象 次の①②に該当する市内に住所を有する方を扶養または介護している方(ただし、保健福祉施設等の関係者を除く)で①②の方へのインフルエンザ予防接種費用(予防接種料と接種見合わせ時の予防料)を負担した方

①65歳以上(65歳の誕生日当日から有効)で、予防接種希望の意思確認のできない方
②60歳以上65歳未満で心臓、じん臓もしくは呼吸器の障害により日常生活が極度に制限される方、またはヒト免疫不全ウイルスによる重度の免疫の機能障害を有する方で、予防接種希望の意思確認のできない方

助成額 予防接種に要した費用から500円を控除した額(ただし4340円を限度に1回。また、予防料のみは1回あたり2835円を限度に助成)

対象期間 平成15年10月1日から16年1月31日

申請方法 申請書と病院の「接種済証明書及び予防料証明書」(いずれも保健センターに用意)を保健センターに提出

申請期限 平成16年2月27日

保健センター ☎ 7187-1131



動物による危害防止対策強化月間

11月は「動物による危害防止対策強化月間」です。次のことに注意して、動物を適切に飼いまししょう。

◎動物には、飼いまがわかるように住所・氏名・電話番号などを記載した名札を付けましょう。また、犬の首輪には登録鑑札と狂犬病予防注射済票を必ず付けてください。万が一逃げ出した場合の発見にも役立ちます。

◎犬や猫が飼えなくなった場合は、責任を持って新しい飼い主を探しましょう。「飼い主探しの会」などを紹介しますので、保健所へお問い合わせください。

◎犬・猫がみだりに繁殖しないように、不妊・去勢手術などの措置に努めましょう。

◎犬・猫に、公の場所や他人の敷地内で排せつさせるような迷惑行為はやめましょう。散歩時における排せつ行為は、適切なしつけによりやめさせることが可能です。「犬の正しい飼い方、しつけ教室」を開催していますので保健所へお問い合わせください。

◎犬の放し飼いは禁止されています。犬を運動させる場合は、犬を制御できる人が引き綱で行いまししょう。

◎猫は屋内で飼いまししょう。猫を屋外で飼うと、感染症や交通事故などの危険があります。

◎カミツキガメ、ワニ、ヘビなどの危険な動物を飼う場合は、保健所長の許可が必要です。また、カミツキガメなどを沼や川にはなすことは、大変危険ですので絶対にやめましょう。

保健所 ☎ 7167-1255

平成年度全国母子世帯等調査

全国母子世帯等調査が、11月1日を基準日に実施されます。この調査は、厚生労働省が行うもので、全国の母子世帯、父子世帯、父母のいない児童のいる世帯や寡婦を対象に、世帯の状況、住居、仕事、子どもの状況など生活の実態を把握する目的で行われます。

対象となる世帯には、調査員が訪問して調査票を配布し、郵送により回収を行います。

調査の結果は、母子世帯などに福祉の充実を図るための基礎資料(統計資料作成)として使用され、それ以外の目的に使用することは禁じられています。

子育て支援課・内線347

犬の飼い方・しつけ教室(基礎講座)

日時 11月29日(土)午前10時から午後0時30分

場所 流山市北部地域図書館(流山市東深井99-1)

内容 ①学科講習 ②模範演技 ③同伴犬の実技訓練(③は要予約・雨天中止)

講師 石田輝子さん(財千葉県動物保護管理協会)

定員 50人、うち同伴犬の実技訓練は10人(応募多数時は抽選)

参加費 800円

申し込み 往復ハガキに「犬のしつけ教室受講希望」、住所、氏名、電話番号、大同伴希望の有無、犬の種類・雄雌の別・年齢、相談内容、返信あて先を明記し、11月10日必着で〒277-0005 柏市柏255 保健所生活衛生課 ☎ 7167-1255

健康メモ

睡眠時無呼吸症候群

「いびき」をかいていると熟睡しているようですが、実は十分な睡眠が取れていないといえませんが、「いびき」は、鼻腔から咽喉までの気道がなんらかの理由により狭められ、空気抵抗が大きくなり粘膜や分泌物が振動してしまふために起こります。

したがって「いびき」をかく方は、睡眠時に気道が狭められていて体内に取り込まれる酸素が少ないため、色々な悪影響がでる可能性があります。

体内の酸素が不足すると、血液が酸性に傾きインスリンの分泌がわるくなり、糖尿病になりやすくなったり、循環器や呼吸器にも負担がかかり、高血圧、「いびき」をかきやすい条件

①肥満、②口を開けたり、あごを引いたり、手を上げるなど睡眠時の姿勢、③加齢、④アルコール、睡眠薬などの影響、⑤鼻中隔彎曲症、鼻炎、咽喉炎、副鼻腔炎などがあります。①や②は肥満や姿勢のため、気道が狭くなるのが原因、③は気道を開けておくための筋肉の緊張がゆるむことが原因です。

健康に大きな悪影響をもたらす「いびき」を治すため、⑤の疾病が原因の場合は耳鼻科での治療が前提になります。その他の場合には、就寝時に口の中に装着するマウスピースにより、気道を広く確保する方法が有効な場合もありますので、あわせて歯科にもご相談になってみて下さい。

我孫子市医師会 ☎ 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	17日(月)14:00~16:00	保健センター
アルコール家族教室	14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
12日(水)	10:00~11:00	布佐南公園(雨天時:布佐平和自治会館)
19日(水)	10:00~11:00	湖北台中央公園(雨天時:保健センター)
21日(金)	10:00~11:00	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
しあわせ学級(マタニティクラス)	7日・14日・21日(金)	妊娠20週~27週の方(3回目は両親、家族)
小児マヒ生ワクチン(ポリオ)投与	4日(火)	15年4月生まれで1回目を受ける方
	11日(火)	15年9月2日に1回目を授与した方
	18日(火)	15年5月生まれで1回目を受ける方
1歳6か月児健康診査	6日・13日(木)	14年4月生まれ
2歳8か月児歯科健診	20日(木)	13年3月生まれ
3歳児健康診査	6日・13日(木)	12年4月生まれ
離乳食教室(要予約)	28日(金)	乳児のいる母親(先着30人)
健康いきいき教室(13:00~13:30受付)	10日・17日(月)・25日(火)	体を動かしたい方

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 午前9時から11時30分
午後1時から4時30分
※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 (診療時間内のみ)

11月の二次救急病院(休日・夜間当番病院)

日	病院名	電話
2日	我孫子東邦病院	7182-8166
3・23日	我孫子聖仁会病院	7188-3111
9・24日	アビコ外科整形外科病院	7184-7321
16日	平和台病院	7189-1111
30日	我孫子つくし野病院	7184-2211

※深夜や休日などの受診料は、時間外加算が加わるため割高になります。

夜間に急病のときは
テレホンサービス ☎ 7187-1141