

市民憲章

- 水と緑と土のにおいがいっぱいの住みよいあびこにします
- 心と体をきたえ 生き生きと働き伸びゆくあびこにします
- 老人を大切にし 子どもの夢を育て幸せなあびこにします
- ふるさとを愛し 文化を高め豊かなあびこにします
- みんなで話しあい きまりを守り明るいあびこにします

個人情報保護条例 今日からスタート

個人情報の取り扱いをより厳格に

今年3月に制定された「我孫子市個人情報保護条例」に基づく新たな個人情報保護制度が、7月1日からスタートします。今回は、その概要をお知らせします。

市は、行政サービスを実施する過程で、市民の皆さんからの申請や届け出などによって、多くの個人情報を収集し、活用しています。このため氏名、住所、生年月日、性別、家族構成、職業、資産、年収など、さまざまな個人情報を保有しています。

新しい条例を制定

これまで、市が保有している個人情報の保護と本人への自己情報の開示については、「電子計算機組織の利用に係る個人情報に関する条例」と「情報公開条例」で対応してきました。

新しい条例では、個人情報の取扱いに関するものを一本化するともに、個人情報の収集方法や目的の制限の制限を強め、罰則も強化しました。

また、すべての人は、自分自身の情報が市によってどのように保有・活用されているかを知り、自己情報を自らコントロールする権利があることを明記しました。

この条例の対象となるのは、市長のもとにある部署、水道局消防本部、教育委員会、選挙管理委員会、監査委員、農業委員会、固定資産評価審査委員会、市議会です。

個人情報の取り扱い

情報の収集と利用

市は、個人情報を収集する場合、その目的を明らかにし、必要な範囲内の情報を、原則として本人から収集します。例えば、市民税の事務では、課税するために必要な最小限の範囲で氏名や住所のほか扶養関係、収入、所得、生活保護の有無、障害の程度を収集します。

ただし、その目的以外に正当な理由なく利用したり、他に提供したりすることはありません。また、法令等に基づく場合を除き、思想や信条などの情報は収集しません。

市が収集した個人情報の項目や利用目的、収集方法を記

自己情報の開示などの請求は情報公開の窓口へ



自己情報の開示と訂正・利用停止の流れ

●自己情報の開示請求

だれでも請求できます。本人確認のできる書類（運転免許証など）をご持参のうえ、市役所の情報公開の窓口へお越しください。



●自己情報の訂正・利用停止の請求

本人確認のできる書類（運転免許証など）をご持参のうえ、市役所の情報公開の窓口へお越しください。



●決定

市などの担当部局が検討し、請求があった日から15日以内に決定します。

●決定

市などの担当部局が検討し、請求があった日から30日以内に決定します。

通知

●開示 ●非開示



納得

通知

●非訂正・非利用停止 ●訂正・利用停止



納得



納得

●開示

市役所の情報公開の窓口で情報を閲覧・視聴。写しの交付も行います。



不服

60日以内に不服申立書を提出。

●審査

情報公開・個人情報保護審査会
弁護士や大学の教授など5人で構成されています。



●開示/訂正・利用停止

●非開示/非訂正・非利用停止

万一、開示された自己情報に誤りがあった場合や条例に違反して収集・提供されていた場合。

納得

載した一覧表は、透明性を図るため誰でも閲覧できます。外部との接続
市が通信回線を用いて市の外部のコンピュータと結合し個人情報を提供する場合は、法令等に基づく場合を除き、市民や弁護士などで構成する個人情報保護審査会の意見を聞かなければなりません。

自己情報の訂正・利用停止の請求

市民は、自己に関する情報について、これまでも閲覧や写しの交付を求めることができました。事実と異なる自己情報がある情報の管理

市が収集した個人情報には漏えいなどがないよう安全確保に努め、不要になった情報は、すぐに廃棄処理します（溶融など）。市の職員や、市が委託した業者の従事者が個人情報を漏えいした場合は、懲役または罰金などの罰則が適用されます。

開示請求などの受け付けは、情報公開総合窓口（市役所本庁1階）で行っています。また、教育委員会や水道局、消防本部の情報公開コーナーでも関係する自己情報の開示請求などを受け付けています。（手続きの流れは左図参照）
閲覧手数料は無料ですが、写しを必要とする場合は、コピー代（1枚あたり白黒10円、カラー150円）をいただきます。電算情報をフロッピーディスクでお渡しする場合は、1枚50円です。
☎ 広報室・内線268

市が収集した個人情報には漏えいなどがないよう安全確保に努め、不要になった情報は、すぐに廃棄処理します（溶融など）。市の職員や、市が委託した業者の従事者が個人情報を漏えいした場合は、懲役または罰金などの罰則が適用されます。

開示請求などの受け付けは、情報公開総合窓口（市役所本庁1階）で行っています。また、教育委員会や水道局、消防本部の情報公開コーナーでも関係する自己情報の開示請求などを受け付けています。（手続きの流れは左図参照）
閲覧手数料は無料ですが、写しを必要とする場合は、コピー代（1枚あたり白黒10円、カラー150円）をいただきます。電算情報をフロッピーディスクでお渡しする場合は、1枚50円です。
☎ 広報室・内線268

市が収集した個人情報には漏えいなどがないよう安全確保に努め、不要になった情報は、すぐに廃棄処理します（溶融など）。市の職員や、市が委託した業者の従事者が個人情報を漏えいした場合は、懲役または罰金などの罰則が適用されます。

開示請求などの受け付けは、情報公開総合窓口（市役所本庁1階）で行っています。また、教育委員会や水道局、消防本部の情報公開コーナーでも関係する自己情報の開示請求などを受け付けています。（手続きの流れは左図参照）
閲覧手数料は無料ですが、写しを必要とする場合は、コピー代（1枚あたり白黒10円、カラー150円）をいただきます。電算情報をフロッピーディスクでお渡しする場合は、1枚50円です。
☎ 広報室・内線268

つた場合は、訂正を求めることもできます。さらに、個人情報の収集の方法、範囲、利用、提供などが個人情報保護条例に違反している場合は、その利用や提供の停止を求めることができます。

開示請求などの手続き
開示請求などの受け付けは、情報公開総合窓口（市役所本庁1階）で行っています。また、教育委員会や水道局、消防本部の情報公開コーナーでも関係する自己情報の開示請求などを受け付けています。（手続きの流れは左図参照）
閲覧手数料は無料ですが、写しを必要とする場合は、コピー代（1枚あたり白黒10円、カラー150円）をいただきます。電算情報をフロッピーディスクでお渡しする場合は、1枚50円です。
☎ 広報室・内線268

国民健康保険の保険証が ひとり1枚のカードに 新保険証は7月下旬に郵送

記載内容の確認を

現在使用している国民健康保険被保険者証(保険証)は、7月31日で有効期限が切れます。これまでの保険証は1世帯に1枚でしたが、8月からひとり1枚のカード様式に変わります。新しい保険証は、7月下旬に

世帯主あてに郵送します。届き次第使えますが、加入者の住所氏名、生年月日などに誤りや記入漏れがないかご確認ください。なお、保険証が届かないときや内容に誤りがあったときは、国保年金課へご連絡ください。遠隔地保険証の手続きは不要に

保険証がひとり1枚になるため、仕事などで一時的に住所を離れるときに発行していた遠隔地保険証(マル遠)の申請手続きは不要になります。ただし、修学のため住民票を他の市町村に移す場合(マル学)は、従来と同じように手続きが必要です。また、学生でなくなったときも届け出が必要です。通知は世帯主に送付

国民健康保険に関する通知は、世帯主あてにお送りします。なお、居住状況が確認できない方や保険税を滞納している方は、住所などの確認や保険税の納付相談を行ったうえでお渡しする場合があります。また、特別の理由なく保険税を納めていない場合は、有効期間の短い保険証や、納税相談の内容により資格証明書を発行することもあります。カード化に伴い保険証が小さくなり、保険証が犯罪などに使われることがないように、保管には十分ご注意ください。国保年金課・内線324

市民参加で我孫子の農業を元気に

援農ボランティア養成講座の事前説明会

我孫子の農業を市民参加で持続・発展させるため、援農ボランティア養成講座を開催します。事前説明会を行いますので、ご参加ください。

事前説明会の日時・場所
7月10日(土)午後2時30分から4時、市役所庁舎分館
対象・定員 市内在住で、事前説明会に参加でき、講座修了後に平成17年度から援農ボランティア活動ができる方、20人(応募者多数の場合は事前説明会で抽選)
参加費 無料(実習で使う長靴、手袋などは各自持参)
申し込み・電話で7月

▼養成講座の日程(農作業実習はすべて土曜日)

日時	場所	内容
7月17日(土) 10:00~16:30	市民会館	開講式、ガイダンス、入門講座
9月4日・18日、10月2日・16日、11月6日 13:00~16:30	市内の農家(5戸)	農作業実習(作付け、肥培管理、収穫、出荷調整ほか)
別途設定(第2または第4日曜日)	我孫子産農産物販売地	販売ボランティア実習
11月20日(土) 10:00~12:00	市役所庁舎分館	閉講式、修了証書授与

8日午後5時までに農政課・内線513へ

下水道の整備にあなただけの声を 公共下水道事業審議会の 委員を募集します

沼や河川の水質汚濁の防止、衛生的な生活環境の向上に大きな役割を果たしている下水道の整備計画について審議していただくため、市では公共下水道事業審議会の委員を募集します。

業審議会の委員を募集します。応募資格 7月1日現在、市内に引き続き3カ月以上居住している20歳以上の方(他の審議会などの委員に委嘱されている方は応募できません)募集人員 若干名審議会の開催回数 平成16年度は1回を予定選考方法 選考委員会による論文審査申し込み 「公共下水道について」の意見を800字程度にまとめ、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、7月20日必着で〒270-1192市役所下水道課(住所省略可)へ郵送または持参※持参の場合は月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時(祝日を除く)。

国民健康保険の加入者が入院した場合、治療費とは別に食事が自己負担となりますが、市民税非課税世帯などの方は、申請により負担が軽減されます。また、老人医療を受給している方と70歳以上の高齢受給者は、食事代に加えて入院時の一部負担金も軽減されます。どちらにも減額認定証が必要です。該当する方は国保年金課(老人医療受給者は介護支課)へ申請してください。なお、現在減額認定証をお持ちの方は、7月31日期限が切れますので、該当する場合は再度申請をお願いします。

▼入院中の食事代自己負担額

対象者	負担額
一般加入者	1日780円
90日までの入院	1日650円
市民税91日目以降の入院	1日500円
非課税老人医療・高齢受給者世帯等 証該当者で世帯全員の所得額が0円の場合	1日300円

※入院中の食事代は、高額療養費の支給対象になりません。

また、入院日数が90日を超えた場合には、食事代の負担はさらに軽減されます。入院期間がわかる領収書などを持参のうえ、再度申請してください。国保年金課・内線324、介護支援課・内線414

高齢受給者証と老人医療受給者証の更新

高齢受給者または老人医療制度の適用を受けている方は、8月が定期更新となります。

現在は健康保険証と併用することで、1割または2割の負担で医療を受けることができますが、今回の定期更新では平成16年度住民税の課税所得により負担割合を決定します。

高齢受給者は、負担割合を更新した新しい受給者証を7月下旬に郵送します。老人医療受給者は、負担割合の変更があった方のみ郵送します。

なお、あらためて手続きをする必要はありませんが、税務署や市役所課税課に申告していない方は、所得申告が必要になる場合があります。国保年金課・内線324、介護支援課・内線414

投票箱、みんなのねがいがつまってる 7月11日は参議院議員選挙の投票日

7月11日(日)は参議院議員通常選挙の投票日です。棄権しない必ず投票しましょう。

投票に行けない方は、一定の事由により、投票日に投票に行けない方です。その他の市区町村で不在者投票をする方は、お早めに市選挙管理委員会へご連絡ください。選挙管理委員会事務局・内線345

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
①昭和59年7月12日以前に生まれた方
②平成16年3月23日までに我孫子市に転入届をし、引き続き住んでいる方
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
期日前投票はお早めに
7月3日(土)からは、市内3カ所期日前投票ができます。場所と日時は下表のとおりです。期日前投票ができるのは、仕事や冠婚葬祭、旅行、出産など

▼期日前投票の場所・日時

場所	期間	時間
市役所C会議室 (市民会館南隣)	6月25日(金)	8:30~20:00
	7月10日(土)	8:30~18:00
湖北地区公民館	7月3日(日)	8:30~18:00
	7月10日(土)	8:30~18:00
布佐市民センター本館	7月10日(土)	8:30~18:00

※本人の投票所入場整理券をご持参ください。

統計調査員を募集

市では、国や県の委託を受けて行う各種統計調査(国勢調査や商業統計調査、事業所・企業統計調査、農林業センサスなど)の調査員の登録を受け付けています。

資格 秘密を守り、責任を持って業務を行うことができる20歳以上の方で、税務・警察・選挙に直接関係しない方

内容 各種指定統計調査の調査票の配布と回収

申し込み 指定用紙(市役所総務課に用意)に必要事項を記入のうえ提出(受け付けは随時)

総務課・内線229

(仮称)天王台行政サービスセンターの 事務所を募集します

市では、天王台行政連絡所の業務拡大のため、平成17年4月に(仮称)天王台行政サービスセンターの開設を予定しています。

行政サービスセンターとして使用する事務所を、次の条件により募集します。

条件 ①JR天王台駅を中心に半径300m程度以内にあること
②面積は132㎡から165㎡程度
③貸借期間は平成17年2

月から20年間
申し込み 応募用紙(市役所、各支所・行政連絡所、天王台北近隣センターに用意)に必要事項を明記し、7月30日消印有効で〒270-1192市役所市民課(住所省略可)へ郵送または持参

※持参の場合は月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時(祝日を除く)。

市民課・内線316

ご利用ください 国民年金保険料の免除制度

国民年金には、経済的な理由で保険料が納められない場合に、保険料を免除する制度があります。

保険料の全額が免除される「全額免除」と、保険料の半額が免除される「半額免除」があり、いずれも一定の基準に該当した場合に認められます。

申請をして該当になると、申請のあった月の前月分から承認されます。すでに平成16年6月まで承認を受けている方で、引き続き免除を希望する場合は、8月末までに再申請が必要です。

申請場所・電話 国保年金課・内線326

夏はプールで泳ごう!



市民プール 小学校プール団体開放 取手市グリーンスポーツセンター遊水プール



市民プール

市内5カ所の小学校プールを、市民プールとして無料で開放します(左表参照)。

小さなお子さんなどが利用しやすくするため、1コース分にはプールフロア(水深を浅くするための台)を設置しています。施設内容 25mプール(水深90cmから1.2m、プールフロア部分は50cmから80cm) 入場料 無料

の来場はご遠慮ください。小学生3年生以下の方は高校生以上の方の同伴が必要です。※気温や水温が低いときは利用できない場合があります。※日焼けオイルなどは使用できません。

▼市民プールの利用期間

学校名	期間
根戸小学校	7月21日(水)~8月31日(火)
我孫子第一小学校	7月24日(土)~8月31日(火)
湖北小学校	7月21日(水)~8月31日(火)
湖北台西小学校	7月21日(水)~8月31日(火)
布佐南小学校	7月21日(水)~8月31日(火)

※利用時間は①午前9時から11時20分、②午前11時40分から午後2時、③午後2時20分から4時40分です。



小学校プール団体開放

PTAや子ども会などの団体に、小学校プールを開放します。開放校 我孫子第二小学校、我孫子第三小学校、我孫子第四小学校、並木小学校、高野山小学校、湖北台東小学校、新木小学校、布佐小学校

取手市グリーンスポーツセンター遊水プール 施設の相互利用をしている取手市グリーンスポーツセンターの遊水プールがオープンします。利用日 7月19日までの毎週土・日曜日、祝日と7月21日(水)から8月31日(火)まで(7月20日(火)8月9日(月)・23日(月)は休館) 利用時間 午前9時から午後5時(入場は午後4時まで) 料金 高校生以上500円、小学生200円(室内温水プールは別料金)

まつりによる交通規制にご協力を

7月17日・18日我孫子と湖北で

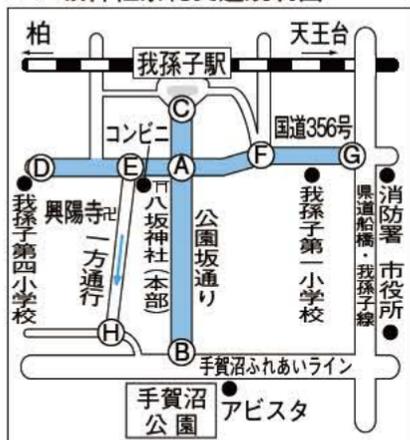
八坂神社祭礼と湖北まつりがそれぞれ7月17日(土)・18日(日)の2日間行われるため、我孫子駅南側と湖北駅北側で交通規制が実施されます。

八坂神社祭礼

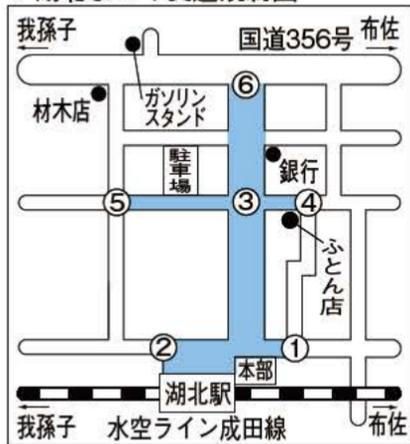
●車両通行規制

- ◎全面通行止め
- 17日(土) ①~③:午後4時から10時
- 18日(日) ④~⑥:午前9時から午後10時(ただし、④~⑥は午後0時30分から2時30分まで通行可)
- ◎部分通行止め
- 18日(日) ⑦~⑧:午後6時50分から7時20分、7時40分から8時

▼八坂神社祭礼交通規制図



▼湖北まつり交通規制図



時10分 ⑦~⑧:正午から午後4時 ④~⑥:午前9時30分から午後10時

役所経由はすべて第一小学校経由になります。

18日(日) ⑨~⑩:午前9時30分から午後10時

東我孫子車庫止まりになります。◎西部福祉センター巡回バス

湖北まつり

り遅れる場合があります。

18日(日) 午前9時までの市役所経由は第一小学校経由に、9時30分以降の我孫子駅南口発着は運休に、9時以降の布佐駅・湖北駅南口からの我孫子駅行きは東我孫子車庫止まりになります。

●車両通行止め

- 17日(土) ①~③:午前10時から午後5時 ④~⑥:午後5時から10時
- 18日(日) ①~②:午前10時から11時30分 ③~④:午後5時から10時

●つじ庄・市民体育館巡回バス

17日(土)・18日(日) 湖北駅南口発着になります。運行時間に変更はありません。

我孫子警察署 ☎7182・0110、阪東バス ☎7185・2771、西部福祉センター ☎7185・5818、つじ庄 ☎7188・0123、教育委員会体育課 ☎7187・755

心身障害児の 就学・教育相談

心身に障害のある(かもしれない)、来年度小学校入学予定の児童や、小・中学校に在学中のお子さんの就学・教育相談を行います。障害児教育に携わる先生が相談をお受けします。

日時 7月27日(火)・28日(水)・29日(木)いずれも午前10時、午後1時、午後2時30分

場所 保健センター 費用 無料 申し込み・電話で7月9日までに教育委員会学校教育課 ☎7185・1268へ

千葉県介護支援専門員 実務研修受講試験

試験日時 10月24日(日)午前10時から正午
受験資格 医療・保健・福祉分野の有資格者で一定期間以上の実務経験のある方
申込書の配布 介護支援課(市役所西別館3階)、我孫子市社会福祉協議会(配布は7月30日まで)
千葉県社会福祉協議会 ☎043-204-1610(試験専用)

ごみのないまちづくりのために ゴミゼロ運動に1万1513人



市では、5月30日(日)に市内全域で「ゴミゼロ運動」を実施しました。今年度は、自治会やスポーツ少年団など、109団体1万1513人が参加し、2万6810kgのごみを回収しました。(昨年度は8253人、2万1740kg) 今後も、ゴミゼロ運動を中心に、ごみのない清潔で美しいまちづくりを進めます。

クリーンセンター ☎7187-0015

男女共同参画情報紙「かがやく」 編集委員を募集

対象・定員 市内在住の20歳以上の方、5人程度(応募者多数の場合は選考)
任期 8月1日から2年間
※編集会議は年間15回程度、平日の昼間または夜間に開催。
報酬 1回500円
申し込み 男女共同参画情報紙についての意見を800字以内にまとめ、別紙に住所、氏名、年齢、志望動機、電話番号を明記し、7月16日必着で〒270-1192市役所男女共同参画担当(住所省略可)へ郵送または持参
男女共同参画担当・内線293



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

第6回 あびこ若い芽のコンサート

日 7月18日(日)14時開演
所 湖北地区公民館
出演者・演奏曲目 棟方恵美さん(ピアノ)：幻想ポロネーズ変イ長調(シヨパン)、添田隆明さん(バリトン)：最後の歌(トステイ)、中村奈穂子さん(オーボエ)：オーボエ協奏曲二短調(マルチェッロ)、米山智子さん(サクソフォン)：アルトサクソフォンとオーケストラのための協奏曲(デュボア)、羽取さやかさん(ソプラノ)：私のお父さん(ブッチーニ)ほか
費 1300円、高校生以下500円(全席自由)
入場券販売所 ブックインひらが、荒井書店、東京事務器、写真のおちあい
◎ 教育委員会文化課 ☎ 7185・1601

第41回 水防演習

日・所 7月17日(土)9時～11時、利根川河川敷(クリンセンター北側)(雨天実施)
内 消防団員、防災関係者など500人による土のう作りや「月の輪工法」などの演習
◎ 治水課・内線557

ちびっ子ヤング大会・オーブンスクール

日 7月17日(土)9時～15時
所 海上自衛隊下総航空基地(沼南町藤ヶ谷)(入場無料)
内 スポーツ大会観覧、航空機展示、消防車試乗、航空機実習装置体験室、水泳教室ほか
◎ 下総航空基地広報室 ☎ 7191・2501

新垣勉 おしゃべりコンサート

日 7月31日(土)18時開演
所 市民会館
曲目 さとうきび畑、愛燦々、アメーzing・グレースほか
費 前売り券：S席4200円、ペアー席8000円、A席：3700円、ペアー席7000円(当日券は、S:A席5000円高、ペアー席券1000円高)
入場券販売所 市民会館売店ひ

健康まつり

日 7月16日(金)10時～15時
所 アピスタ(参加無料)
内 ◎講演「生活習慣病と動脈硬化について」講師：本保秀三さん(天龍堂クリニック医師)13時15分～14時 ◎保健師による健康チェック(血圧、体脂肪など) ◎福祉作業所の手づく

り野菜やお菓子・小物類などの即売、介護用品の展示
◎ 我孫子南地区社会福祉協議会 ☎ 7185・5117(月・水・金曜日9時～16時)
土曜の午後をフルート音楽で
日 7月3日(土)14時開演
所 アビイホール(イトーヨーカドー3階)(入場無料)
◎ アビイクオーレ ☎ 7182・1351

青年劇場「真珠の首飾り」公演

日 7月21日(水)18時30分開演
所 柏市民文化会館
内 日本国憲法草案の人権条項を起草した女性を描いた舞台劇
費 前売り3500円、高校生以下2500円、(当日券は500円高)
◎ 前売り券は、郵便振替0011016426201「真珠の首飾り」柏公演準備会に代金振込後に直接送付。
◎ 同準備会 ☎ 090・3249・9490

参加してみませんか

子ども竹炭づくり体験教室

日 7月24日(土)12時40分～25日(日)11時50分解散予定(泊2日)(小雨実施)
所 ふれあいキャンプ場と窯場
内 竹炭づくり、竹細工作り、流しそうめん、竹飯作りなど
対 市内在住の小学校4年生、中学生、先着20人(保護者の参加も可)
費 1000円、大人1500円
申・◎ ハガキ、ファックス、Eメールのいずれかで、「竹炭」、住所、氏名、電話番号、学校名・学年を明記し、〒270-1166我孫子1684教育委員会社会教育課 ☎ 7185・1604 FAX 7182・5867Eメール syakaikyoku@city.abiko.chiba.jp

夏休み子ども工作

日・所・内・対・持 表参照

日時	場所	内容	対象・定員	持参
7月24日(土) 9:30~12:00	アピスタ	押し花でうちわ作り	小・中学生 24人	はさみ、ピンセット、ゴミ袋、ポケットティッシュ
7月24日(土) 9:30~12:00	湖北地区公民館	銅板プレート作り	小学校3年生以上 24人	かけないボールペンまたは鉄筆、ゴミ袋、雑誌1冊、古布、図案(ハガキサイズ)
7月31日(日) 10:00~12:00	アピスタ	こけだま作り	小学生 30人	木綿糸、ビニール袋2枚、タオル、ぞうきん、筆記用具

※応募者多数の場合は抽選。

飛びぬけ大自然! つくろ仲間!! 第24回 青少年キャンプ

日 8月20日(金)～22日(日)
※8月8日に事前説明会を開催
所 国立磐梯青年の家(福島県)
内 野外炊飯、沢遊び、キャンプファイヤー、天体観測ほか
対 市内在住の小学校4年生、中学生、先着80人
費 1万5000円
申・◎ ハガキに「青少年キャンプ参加希望」、住所、氏名、性別、学校名・学年、電話番号、保護者名を明記し、〒270-1166我孫子1684教育委員会社会教育課 ☎ 7185・1604

子どもための科学実験講座

日・所 7月28日(水)、8月4日(水)10時～12時、アピスタ
内 くだものを使った電気実験、百人おどし実験、炭の電池作り
対 市内在住の小学校4年生、中学生、各日35人(応募者多数の場合は抽選)
費 200円
申・◎ 往復ハガキに希望日、住所、氏名、電話番号、性別、学校名、学年を明記し、7月14日必着で〒270-1147若松26の4市民図書館 ☎ 7184・1110

定例探鳥会「てがたん」

日・所 7月10日(土)10時鳥の博物館玄関前集合、12時解散(雨天中止)(参加無料)
内 手賀沼遊歩道を散策しながら鳥や虫、草花を観察
対 当日先着30人程度
持 双眼鏡(お持ちの方)、筆記用具
◎ 鳥の博物館 ☎ 7185・2212

子ども発達センター 療育セミナー

日・所 8月9日(月)・10日(火)9時30分～16時、子ども発達センター(参加無料)
内 療育についての基礎知識
対 保育園、幼稚園、学校などの職員または療育に関心のある方、先着30人
申・◎ 電話で子ども発達センター ☎ 7188・0472

夏休み少年少女工作教室 ぼくもわたしも陶芸家

日・内 7月27日(火)10時15分～15時：成形、28日(水)13時15分～16時：削り、8月17日(火)10時15分～12時：絵付け・本焼き、24日(火)10時15分～12時：作品配布
所 湖北地区公民館
対 市内在住の小学校4年生、中学生、先着25人

オリジナル・マグカップをつくってみよう

日・所 8月1日(日)9時～11時30分、あらかぎ園(新木駅から徒歩約15分)(参加無料)
対 小学生以上の方、先着20人
申・◎ 電話であらかぎ園 ☎ 7188・4188

水稲防除にご協力を

7月7日(水)・8日(木)に実施

水稲の農薬空中散布は、広域で実施することで防除効果を高め、薬剤の過剰使用が抑えられます。良質米の安定生産のためにも重要な防除手段です。

次のとおり水稲防除を行いますので、ご協力をお願いします。

日程・場所 7月7日(水)・利根川沿い水田 7月8日(木)・手賀沼沿い水田

※柏市と沼南町も同日に水稲防除を行います。

※日程変更の際は、広報車・防災行政無線でお知らせします。

時間 午前4時30分ころから8時30分ころ(天候などにより、終了時間が遅れる場合あり)
※住宅密集地域付近は100m程度の緩衝地帯を設け、幹線道路付近と併せて交通量の少ない早い時間帯に実施します。

防除中は次のことにご協力下さい

※当日は危被害防止員の指示に従ってください。

※防除中は、区域内での散歩やジョギングは避けてください。

※薬剤が身体などに付着した場合は、念のため入浴、うがい、衣類の洗濯をしてください。

※車両にかかった場合は洗車をしてください。

※防除地域に隣接した場所に駐車している車両には、作業員が事前に車両カバーをかけます。

◎ 農政課・内線512

上級救命講習会

突然のけがや病気で呼吸や心臓が止まってしまったとき、何の応急手当も受けられない場合は、救命率は極めて低くなります。

消防署では、成人や乳幼児への心肺蘇生法、骨折の固定法、火傷の応急手当など、救急車が到着するまでの間に役立つ応急手当を指導します。

日時 7月25日(日)午前9時から午後5時30分

場所 消防本部(参加無料)

内容 救命手当(人工呼吸・心肺蘇生法、止血法、搬送法など)、けがや病気の時に役立つ知識・技術の指導

対象・定員 市内在住・在勤・在学で12歳以上の健康な方、先着30人(昼食持参)

申し込み・◎ 直接または電話で消防本部警防課 ☎ 7181-7701(土・日曜日、祝日、夜間は7184-0119)へ

水辺の環境学習 チャレンジ!!
手賀沼博士!

日 8月5日(木)9時~12時
所 アビスタ(参加無料)
内 ①ペットボトルで水の透明度・きれいさを調べる透視度計作りと手賀沼の水質の実験 ②釣りを体験しながら、釣りをするときのマナーを学ぶ

対 市内在住・在学の小学生、先着20人(小学生3年生以下は保護者同伴)(親子で参加可)
持 角型2リットルペットボトル1本、カッター、はさみ、油性マジック、筆記用具
申・圃 電話で手賀沼課・内線568

こども環境教室

日 ①:7月25日(日)・27日(火)・28日(水)、②:8月24日(火)・26日(木)いずれも13時30分~16時
所 手賀沼親水広場とその周辺
内 プラントン、ピオトープ、
①ガシヤモク池、②地層の観察
対 小学校4年生~中学生、各コース全日参加できる方、40人
※応募者多数の場合は抽選。
費 無料

夏休み親子船上学習会

日 第1回:8月7日(土)、第2回:8日(日)いずれも10時~15時
所 手賀沼親水広場(参加無料)
内 午前:遊覧船に乗り、手賀沼の自然や水質を学ぶ(7・8両日)、午後:紙すき(7日)、湧水しらべ(8日)
対 小学校4年生~中学生の親子、各回15組(応募者多数の場合は抽選)

子、各回15組(応募者多数の場合は抽選)
申・圃 往復ハガキに「希望日」、郵便番号、住所、親子の氏名、学年、電話番号、「この学習会を何で知ったか」を明記し、7月23日消印有効で〒270-1146 高野山新田193 手賀沼親水広場 ☎7184-0555

いけばなこども教室

日・所 第1回目:7月17日(土)10時~11時(以降月2回(原則第1・3土曜日)で全18回(平成17年3月まで)、アビスタ
内 花に触れながら基礎から学ぶ(発表会と修了証有り)
対 全日参加できる小中学生30人(応募者多数の場合は抽選)
費 1回500円(花材代)
申・圃 ハガキかファクス、Eメールで住所、氏名、学校名、学年、電話番号を明記し、7月10日必着で〒270-1141 栄22の8 我孫子華道連盟・由良方子 ☎0435Eメール yuramurasaki@jcom.home.ne.jp

季節の行事を知ろうこども教室

日・所 7月25日(日)10時30分~11時30分(以降月2回(原則第2・4日曜日)で全12回(平成17年3月まで)、アビスタ
内 行事に関する作品作りなど
対 全日参加できる小学校4年生~中学生、25人(応募者多数の場合は抽選)
費 1回100円~500円
申・圃 ハガキかファクス、Eメールで住所、氏名、学校名、学年、電話番号を明記し、7月10日必着で〒270-1178 南青山15の8 NPO法人花Net Way 大石千枝子 ☎043767Eメール hana4-3767Eメール hana

きもの着付けこども教室

日 7月4日・25日、8月1日・8日・29日、9月5日・19日、10月3日いずれも日曜日10時30分~12時30分(全8回)
所 アビスタ
内 ゆかたの着方を学ぶ
対 小学校4年生~中学生、先着30人(ゆかたを、持っている方20人、持っていない方10人)
費 500円(8回分)
申・圃 電話かファクスで我孫子きもの教育協会・田口慶子 ☎043767183-2376

日本舞踊こども教室

日 第1回:7月24日(土)10時30分~12時30分(以降月2回(原則土曜日(平成17年3月まで)所 市民プラザ
内 日本舞踊を楽しく学ぶ
※練習の成果を文化祭(11月14日)で発表します。
対 小学生30人、中学生20人(応募者多数の場合は抽選)
持 ゆかた、帯、足袋
費 無料
申・圃 電話かハガキで住所、氏名、学校名、学年、電話番号を明記し、7月15日必着で〒270-1154 白山1の29の2 我孫子日本舞踊協会・石原暉子 ☎7185-0161

夏休み親子陶芸体験

日・内・所 7月31日(土)13時~17時:成形、8月14日(土)10時~11時:作品配布、アビスタ
※削り、釉薬かけは講師が実施。
対 市内在住・在学の小・中学生と保護者、先着20人(子どもだけの場合は小学校4年生以上)
費 1人1000円(材料費)
申・圃 ハガキに、住所、氏名、電話番号、学年を明記し、7月15日必着で〒270-1111 古戸696 教育委員会体育課 ☎7187-7555

子ども貝絵 貝合わせ特別教室

日 7月4日(日)、8月1日(日)・2日(月)・22日(日)・23日(月)・9月5日(日)、11月7日(日)、12月5日(日)、17年1月30日(日)、2月20日(日)、10時30分~15時ころ
所 相島芸術文化村
対 小学生~中学生、各日先着15人
費 1回300円(材料代)
持 弁当
※汚れてもよい服装でご参加を。
申・圃 電話で相島芸術文化村 ☎7189-2864(土・日曜日のみ)

市民ハイキング教室

日 7月24日(土)5時、市役所正面玄関前出発(雨天実施)
所 福島県磐梯・猫魔ヶ岳(雄国沼周辺) ①猫魔ヶ岳経由雄国沼コース、②雄国沼探索コース(いずれも約4~5時間)
対 市内在住の小学校4年生以上の方、40人(応募者多数の場合は抽選)
費 2000円(中学生以下1500円)(保険料を含む)
持 弁当、帽子、飲み物、雨具
申・圃 往復ハガキ(一枚4人まで)に教室名、希望コース、全員の住所、氏名、電話番号、年齢、性別を明記し、7月15日必着で〒270-1111 古戸696 教育委員会体育課 ☎7187-7555

我孫子市バドミントン連盟 夏期大会

日・所 7月25日(日)8時30分受付、市民体育館

種 混合ダブルス1・2・3部
対 1・2部はオープン、3部は市内在住・在学・在勤の初心者と連盟会員
費 1人1200円(高校生以下は600円)
申・圃 ハガキに2人の住所、氏名、電話番号、種目、ランクを明記し、7月15日必着で〒270-1175 青山台4の9の15 岡信幸 ☎7184-8108

商D!生活応援ミニ講座

日 7月9日(金)13時
所 お休み処(参加無料)
内 補聴器選びのアドバイス
対 先着30人
申・圃 電話でお休み処 ☎7187-7155(10時~15時30分)
※お休み処に展示する絵画、書画、写真などの作品を募集しています。応募方法など、詳しくはお休み処へ。
県立我孫子高等技術専門学校 パソコン教室
コース・日・対 表参照

コース	日時	対象
NCプログラミング初級	7月26日(月)・27日(火)9:00~16:00	5人
2次元CAD初級	7月26日(月)・27日(火)9:00~16:00	10人
ホームページ作成入門	7月28日(水)・29日(木)9:00~16:00	10人

※応募者多数の場合は抽選。
※2次元CAD初級は図面の読める方が対象。

費 無料
※会場は、全コース県立我孫子高等技術専門学校。
申・圃 往復ハガキにコース名、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、7月12日必着で〒270-1163 久寺家684の1 県立我孫子高等技術専門学校 ☎7184-6411

初心者向けパソコン講座

入力からインターネット、電子メールの利用まで

パソコンをこれから始める方、インターネットに興味を持っている方を対象にした、やさしく、楽しい内容の講座です。
日時 下表参照
場所 湖北地区公民館
受講料 3000円
内容 文字の入力などパソコンの基本操作、インターネットの利用、電子メールの送受信
対象 市内在住の18歳以上の方

定員 各コース15人(応募者多数の場合は抽選、ただし当講座を初めて受講する人が優先)
申し込み 往復ハガキに郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、受講したいコースの第1希望と第2希望、返信用あて先を明記し、7月10日必着で〒270-1122 中里81の3湖北地区公民館初心者向けパソコン講座係へ
圃 湖北地区公民館 ☎7188-4433

コース	時間帯	日 程
A	9:30~11:30	7月30日、8月3日~6日の5日間(平日コース)
B	12:30~14:30	
C	15:00~17:00	
D	9:30~12:00	7月31日、8月1日・7日・8日の4日間(土日コース)
E	12:45~17:45	7月31日、8月2日の2日間(土日速習コース)
F	12:45~17:45	8月7日・8日の2日間(土日速習コース)

※全コース10時間内で内容は同じです。
※コースの変更はできません。

頑張ってます NPO

野鳥千葉

野鳥生息環境の保全・修復・再生を



手賀沼も活動拠点のひとつ

「これまで私たちは、野鳥の個体や個体群を保護する活動や特定の種の保存をはかる活動、生息環境を保全する活動を進めてきました。今後はさらに一歩前進して、野鳥の生息環境を修復する活動や生息環境を再生する活動を行っていく予定です。そのためには、過去の運動方針にとらわれず、独自の環境マスタープランを提示することまでを視野に入りたいと考えています。」と志村さんは語っています。

「野鳥千葉」(志村英雄理事長)が、去る4月22日に市内で21番目のNPO法人として千葉県から認証されました。同法人は、野鳥と自然を愛するみなさんにより、千葉県

主な事業は、前記の目的を達成するための政策提言・調査研究・普及啓発並びに環境教育・施設等の運用整備、国際協力等です。
また、「野鳥千葉」は問題意識をもった団体や個人との幅広い連携を目指しています。
野鳥千葉・大野 ☎04-7169-0971

東葛テクノプラザ
夏休み科学教室

日・所 8月5日(木)・6日(金)い
ずれも10時~15時30分、東葛テ
クノプラザ(国立がんセンター
前)(参加無料)

柏レイソル戦ベア30組を招待

日 8月21日(土)19時キックオフ
所 日立柏サッカー場
対戦相手 ヴィッセル神戸
対 我孫子市民30組60人(応募
者多数の場合は抽選)

女性のための再就職支援セミナー

日 7月5日(月)①12時30分~14
時30分、②15時~17時
所 アピスタ
内 再就職に必要な情報、スキ
ル(技能)、面接指導など
対 各回30人
費 500円(資料代)
持 筆記用具

マシソン管理基礎セミナー

日 7月31日(土)13時10分~
所 市川市市民会館(参加無料)
対 管理組合役員、マンション
管理関係者など、先着150人
申・電話かファクスで7月
5日から住まい情報プラザ ☎
43・223・3266 FAX 04
3・223・0003

食と農を楽しむ
収穫体験農家めぐり

日 7月24日(土)10時我孫子駅北
口広場集合、16時解散予定
所 市内農家3カ所(小雨実施)
内 訪問先農家で旬の野菜など
の収穫体験(即売購入も可)
対 先着30人(子ども不可)
費 1500円(お弁当、トマ
ト・とうもろこし・枝豆などの
試食付き)

デジタル自分史の会

日・所 7月5日・12日、8月
2日いずれも月曜日14時~16時
30分、アピスタ
内 大切な写真をスキャナーで
パソコンに取り込み作成
対 先着10人
費 6000円(3回分)
申・電話かファクスで藤田
☎ FAX 7139・3458

八坂神社のおみこしを
かかいてみませんか

日・所 7月18日(日)9時、八坂
神社境内集合(本町1丁目)
対 市内在住の男女、先着20人
※参加者には衣装一式(白ちよ
うなど)を無料で貸し出します。
申・電話で7月10日までに
荒井 ☎ 7182・3408

第19回健康・生きがい探検講座
(健康・生きがい篇)

日 7月25日(日)14時~16時
所 市民プラザ
内 「笑う門に 健康来る」講
師：川上千里さん(薬剤師、健
康・生きがいづくりアドバイザー
)

Young together
NOWオーディション出演者

11月27日(土)市民会館のフロア
すべてを使って、総合型エンタ
ーテインメントショー(バンド
・ダンスなどの音楽、お笑い、
大道芸などの演芸、絵画・写真
などの展示)を行います。
オーディション日 ①7月30日
(金)9時~21時 ②8月14日(土)
12時~21時 ③8月15日(日)9時~
21時のいずれか1日
※絵画・写真などの展示スペー
スを希望する方は、オーディシ
ョンはありません。

異文化コミュニケーション
上級英語

日 7月10日(土)10時~12時(月
1回土曜日・全4回)
所 久寿家近隣センター
内 米国人講師と自由会話で世
界を語り合う
対 先着15人
費 3000円(4回分)
申・電話で我孫子カルチャ
1&トーク・海洋 ☎ 7184・
9828

根戸ヨーガクラブ会員

日 毎週金曜日10時~11時30分
(月4回)
所 根戸近隣センター
対 初心者
費 月額3000円、入会金1
000円
申・電話で小野瀬 ☎ 718
2・1485 (18時~20時)

リードシアルダンス会員

日・所 毎月第2・4月曜、土
曜日(月4回)、18時30分~20
時30分、久寿家近隣センター
対 先着10人
費 月額3000円
申・電話で直接会場佐野 ☎ 71
82・7881

あびこ子どもまつり
参加団体・個人

あびこ子どもまつり(10月23
日(土)アピスタで開催)に参加、
協力してくださる団体と個人を
募集します。
第1回実行委員会の日・所 7
月9日(金)18時30分、アピスタ

地域交流教室の利用者

市では、地域のサークル、子
ども会、自治会などの生涯学習
活動や交流活動をサポートする
ため、小学校の余裕教室を「地
域交流教室」として無料で開放
しています。
教室は、年間を通しての利用
一時的な利用での予約ができま
す。なお、教室の空き状況、申
請方法、利用上の注意事項など
については、社会教育課までお
問い合わせください。
設置校・教室数 *我孫子第一
小：2 *根戸小：1 *高野
山小：1 *湖北台西小：2
*布佐小：1 *湖北台東小：
2
利用期間 7月1日~平成17年
3月31日
利用時間 9時~21時(根戸・
高野山小は時間が異なります)
☎ 教育委員会社会教育課 ☎ 7
185・1602

ぼしゅう

Young together
NOWオーディション出演者

11月27日(土)市民会館のフロア
すべてを使って、総合型エンタ
ーテインメントショー(バンド
・ダンスなどの音楽、お笑い、
大道芸などの演芸、絵画・写真
などの展示)を行います。
オーディション日 ①7月30日
(金)9時~21時 ②8月14日(土)
12時~21時 ③8月15日(日)9時~
21時のいずれか1日
※絵画・写真などの展示スペー
スを希望する方は、オーディシ
ョンはありません。

11月27日(土)市民会館のフロア
すべてを使って、総合型エンタ
ーテインメントショー(バンド
・ダンスなどの音楽、お笑い、
大道芸などの演芸、絵画・写真
などの展示)を行います。
オーディション日 ①7月30日
(金)9時~21時 ②8月14日(土)
12時~21時 ③8月15日(日)9時~
21時のいずれか1日
※絵画・写真などの展示スペー
スを希望する方は、オーディシ
ョンはありません。

11月27日(土)市民会館のフロア
すべてを使って、総合型エンタ
ーテインメントショー(バンド
・ダンスなどの音楽、お笑い、
大道芸などの演芸、絵画・写真
などの展示)を行います。
オーディション日 ①7月30日
(金)9時~21時 ②8月14日(土)
12時~21時 ③8月15日(日)9時~
21時のいずれか1日
※絵画・写真などの展示スペー
スを希望する方は、オーディシ
ョンはありません。

11月27日(土)市民会館のフロア
すべてを使って、総合型エンタ
ーテインメントショー(バンド
・ダンスなどの音楽、お笑い、
大道芸などの演芸、絵画・写真
などの展示)を行います。
オーディション日 ①7月30日
(金)9時~21時 ②8月14日(土)
12時~21時 ③8月15日(日)9時~
21時のいずれか1日
※絵画・写真などの展示スペー
スを希望する方は、オーディシ
ョンはありません。

11月27日(土)市民会館のフロア
すべてを使って、総合型エンタ
ーテインメントショー(バンド
・ダンスなどの音楽、お笑い、
大道芸などの演芸、絵画・写真
などの展示)を行います。
オーディション日 ①7月30日
(金)9時~21時 ②8月14日(土)
12時~21時 ③8月15日(日)9時~
21時のいずれか1日
※絵画・写真などの展示スペー
スを希望する方は、オーディシ
ョンはありません。

11月27日(土)市民会館のフロア
すべてを使って、総合型エンタ
ーテインメントショー(バンド
・ダンスなどの音楽、お笑い、
大道芸などの演芸、絵画・写真
などの展示)を行います。
オーディション日 ①7月30日
(金)9時~21時 ②8月14日(土)
12時~21時 ③8月15日(日)9時~
21時のいずれか1日
※絵画・写真などの展示スペー
スを希望する方は、オーディシ
ョンはありません。

地域のサークル、子ども会、自治会などの生涯学習活動や交流活動をサポートするため、小学校の余裕教室を「地域交流教室」として無料で開放しています。

教室は、年間を通しての利用
一時的な利用での予約ができま
す。なお、教室の空き状況、申
請方法、利用上の注意事項など
については、社会教育課までお
問い合わせください。
設置校・教室数 *我孫子第一
小：2 *根戸小：1 *高野
山小：1 *湖北台西小：2
*布佐小：1 *湖北台東小：
2
利用期間 7月1日~平成17年
3月31日
利用時間 9時~21時(根戸・
高野山小は時間が異なります)
☎ 教育委員会社会教育課 ☎ 7
185・1602

教室は、年間を通しての利用
一時的な利用での予約ができま
す。なお、教室の空き状況、申
請方法、利用上の注意事項など
については、社会教育課までお
問い合わせください。
設置校・教室数 *我孫子第一
小：2 *根戸小：1 *高野
山小：1 *湖北台西小：2
*布佐小：1 *湖北台東小：
2
利用期間 7月1日~平成17年
3月31日
利用時間 9時~21時(根戸・
高野山小は時間が異なります)
☎ 教育委員会社会教育課 ☎ 7
185・1602

教室は、年間を通しての利用
一時的な利用での予約ができま
す。なお、教室の空き状況、申
請方法、利用上の注意事項など
については、社会教育課までお
問い合わせください。
設置校・教室数 *我孫子第一
小：2 *根戸小：1 *高野
山小：1 *湖北台西小：2
*布佐小：1 *湖北台東小：
2
利用期間 7月1日~平成17年
3月31日
利用時間 9時~21時(根戸・
高野山小は時間が異なります)
☎ 教育委員会社会教育課 ☎ 7
185・1602

教室は、年間を通しての利用
一時的な利用での予約ができま
す。なお、教室の空き状況、申
請方法、利用上の注意事項など
については、社会教育課までお
問い合わせください。
設置校・教室数 *我孫子第一
小：2 *根戸小：1 *高野
山小：1 *湖北台西小：2
*布佐小：1 *湖北台東小：
2
利用期間 7月1日~平成17年
3月31日
利用時間 9時~21時(根戸・
高野山小は時間が異なります)
☎ 教育委員会社会教育課 ☎ 7
185・1602

教室は、年間を通しての利用
一時的な利用での予約ができま
す。なお、教室の空き状況、申
請方法、利用上の注意事項など
については、社会教育課までお
問い合わせください。
設置校・教室数 *我孫子第一
小：2 *根戸小：1 *高野
山小：1 *湖北台西小：2
*布佐小：1 *湖北台東小：
2
利用期間 7月1日~平成17年
3月31日
利用時間 9時~21時(根戸・
高野山小は時間が異なります)
☎ 教育委員会社会教育課 ☎ 7
185・1602

教室は、年間を通しての利用
一時的な利用での予約ができま
す。なお、教室の空き状況、申
請方法、利用上の注意事項など
については、社会教育課までお
問い合わせください。
設置校・教室数 *我孫子第一
小：2 *根戸小：1 *高野
山小：1 *湖北台西小：2
*布佐小：1 *湖北台東小：
2
利用期間 7月1日~平成17年
3月31日
利用時間 9時~21時(根戸・
高野山小は時間が異なります)
☎ 教育委員会社会教育課 ☎ 7
185・1602

今月のふれあい工房

◎夏休み「ふれあい工房体験フェスタ」
日時 7月31日(土)・8月1日(日)午前10時から午後3時
場所 ふれあい工房(青山450)〈参加無料〉
内容 下表参照(開催時間内は一般の方の作業はできません)
申し込み 不要(直接会場へ)
※駐車場はNEC我孫子事業場の駐車場をご利用ください。
☎ ふれあい工房運営協議会 ☎ 7186-5500

体験コーナー

竹細工...竹とんぼなど(午前・午後各10人)	毛糸織り...毛糸でコースターを織る
糸のこ...木工パズル、組み木など(午前・午後各6人)	裂き織り...織り機でコースターや花びん敷きなど
木工...はしごくんだり、ミニイスなど(午前・午後各3人)	布ぞうり...布を使ってぞうり作り
トールペインティング...できたものに色付け(午前・午後各10人)	牛乳パックではがき...押し花、色付けしたはがき
ビーズあそび...ランチョンマット、コースターなど	牛乳パックでおもちや(1日のみ)...竹とんぼ、ブーメランなど

◎リサイクル教室

教室名	日時	定員	参加費	持参
包丁とぎ講習会	17日(土)10:00~12:00	5人	300円	包丁は1人2本まで
トールペインティング教室(夏休み子ども教室)	18日(日)10:00~12:00	5人	500円	色付けする物、エプロン、雑巾、トールペインティング用筆・丸筆各2本
小袋作り教室(ジープンからミニバッグ作り)	21日(水)10:00~15:00	6人	300円	ジープンまたはスカートスカート、裏地(木綿)50x60cm、ミシン糸、裁縫道具、昼食
木工教室(トイレトパーBOX作り)	23日(金)9:30~12:00	5人	500円	なし
おしゃれ教室(牛乳パックで正座用ミニイス作り)	28日(水)10:00~15:00	5人	300円	キルティングまたは冬物生地50cm四方、木綿糸、布ガムテープ、裁縫道具、昼食

申し込み 電話で月曜日を除く毎日午前9時から午後5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(火)、8日(木)、13日(火)、15日(木)、20日(火)、27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)	9日(金) 13:00~16:00	東葛飾県民センター	東葛飾県民センター ☎ 047-365-3008
税務相談	16日(金) 10:00~15:00	収税課	収税課 内線341
人権相談	22日(木) 10:00~15:00	西別館2階相談室	生活支援課
行政相談	22日(木) 10:00~12:00	市民相談室	秘書課
不動産相談	9日(金) 10:00~15:00	消費生活センター	都市計画課
住宅相談	※住宅相談は増改築などの相談		
交通事故相談	12日(月) 10:00~15:00	交通整備課	交通整備課
心の相談	1日(木) 13:30~15:30	福祉総合相談室	福祉総合相談室
4カ月児相談	6日・13日(火) 9:00~9:50受付	保健センター	保健センター
育児相談	21日(水) 9:15~10:00受付	アピスタ	☎ 7187-1131
療育相談	22日(木) 13:00~14:00受付		
未熟児等発達相談			
アルコール悩み相談	5日(月) 14:00~16:00	柏健康福祉センター(柏保健所)	柏健康福祉センター(柏保健所) ☎ 7167-1255
心の健康相談	2日(金)、12日(月)、21日(水)、26日(月) 14:00~16:00		
女性の健康相談	婦人科...13日(火)、内科...20日(火)		
不妊相談	8日(木) 13:00~15:00		
健康相談	2日(金) 10:00~11:15	つつじ荘	つつじ荘
	9日(金) 10:00~11:15	西部福祉センター	西部福祉センター
健康生きがいづくり相談	月~金曜日 9:00~15:00	社会福祉協議会	社会福祉協議会 ☎ 7184-1539
心配ごと相談	5日(月) 9:00~15:00	保健センター	
	12日(月) 9:00~15:00	布佐市民センター	
	26日(月) 9:00~15:00	社会福祉協議会	
結婚相談	4日(日)、18日(日) 10:00~14:00		

第55回社会を明るくする運動標語

法務省では、この運動を皆さんの理解と協力を得られる活動とするため、標語を募集します。お気軽にご応募ください。

テーマ 犯罪や非行の防止または犯罪や非行をした人の更生
応募方法 ハガキに標語(1枚1点・複数枚可)、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、学校名・勤務先を明記し、7月31日消印有効で〒100-8977千代田区霞が関1-1の1法務省大臣官房秘書課広報室
生活支援課・内線377

子どもジェンダーカルタの読み札

「男の子、女の子と区別するのはおかしいよ」と感じていることはありませんか。身近なことで気づいたことを句にしてください。

応募期間 7月16日～9月15日
対小・中学生の個人か団体
応募方法 ① ハガキかハガキ大の用紙(1枚に1句、1人何枚でも可)に句、住所、氏名、学年、電話番号を明記し、〒2



橋本 弾介ちゃん (本町・1歳2カ月)
冒険はパパ、甘えるのはママ、おねだりはシジとパパと使い分ける僕はお利口!?

すこやかちゃん



金井 優花ちゃん (柴崎台・1歳3カ月)
まだ足元はおぼつかないけれど食欲は一人前。まんまが大好きな甘えん坊です。

70-1168 根戸344の1
95あびこ女性会議・渥美節子
7169-5321

結婚相談所新規登録会員

相談日時 毎月第1・3日曜日
10時～14時
社会福祉協議会
対 市内外の独身の男女
申 戸籍抄本(6カ月以内のもの)、写真3枚(全身と顔がわかるもの)、登録手数料(3000円(3年分))を相談日に直接持参。なお、来所時に履歴書・申し込み書・誓約書の記入があります。

社会福祉協議会 7184-1539
7月は社会を明るくする運動強化月間
社会を明るくする運動は、すべての国民が犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力をあわせて犯罪や非行のない社会を築こうとする法務省主唱の全国的な運動です。我孫子市実施委員会では、強

おしらせ

7月は社会を明るくする運動強化月間
社会を明るくする運動は、すべての国民が犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力をあわせて犯罪や非行のない社会を築こうとする法務省主唱の全国的な運動です。我孫子市実施委員会では、強

省主唱の全国的な運動です。我孫子市実施委員会では、強

調月間の活動として、駅頭で啓発キャンペーンを行います。
活動日・場所 7月5日：我孫子駅・天王台駅、6日：湖北駅・布佐駅いずれも18時～19時

アピスタ駐車場の無料時間の60分試行を来年3月まで延長

1月5日から6月30日まで、アピスタ駐車場の無料時間を、試行として60分間に延長してきましたが、文化祭などの行事が集中する秋から年度末の利用状況を把握するため、来年の3月末日まで延長します。

我孫子地区公民館

我孫子地区公民館 7182-0511
チャレンジウォークは、子どもたちが、数人のグループで、コース、宿泊場所(テント)、食事など、みんなの話し合いで決め、自分たちの力で1週間程度をかけてゴールを目指します。平成17年度の実施に向け、運営に興味のある個人・団体のための事前説明会を開催します。

事前説明会

チャレンジウォークは、子どもたちが、数人のグループで、コース、宿泊場所(テント)、食事など、みんなの話し合いで決め、自分たちの力で1週間程度をかけてゴールを目指します。平成17年度の実施に向け、運営に興味のある個人・団体のための事前説明会を開催します。

ぼかしを無料で配布

堆肥化容器などを利用して市民に対して、ぼかしを無料で配布しています(1世帯1カ月1個)。

クリーニングセンター

クリーニングセンター、市役所総合窓口、手賀沼課(市役所西別館)、我孫子駅前行政連絡所(我孫子駅南口イトーヨーカドー隣)、つくし野支所、湖北台支所、湖北支所、布佐支

痴ほうに関する医療相談

7月15日(木)13時30分～15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)
専門医師による無料相談
痴ほうの方を介護している家族
申・電話で介護支援課 7186-1411

マンション個別無料相談会

7月28日(水)10時～15時
船橋市中央公民館
弁護士による個別相談会(1組30分)
管理組合、管理業者、居住者など先着8組
申・電話で7月13日から住まい情報センター 043-223-3265

サマージャンボ宝くじを発売

市町村の振興を目的に、サマージャンボ宝くじが、7月12日(月)から30日(金)まで、全国の宝くじ売場で発売されます。
主な当せん金 1等：2億円(42本)、1等の前後賞：5000万円(84本)、2等：1億円(420本)、3等：100万円(4200本)、夏ラッキー賞：1万円(168万本)
宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりのために使われます。

財政担当・内線220
床補修工事のため市民体育館の施設を一時閉鎖
市民体育館では、老朽化した床の補修工事を行うため、メイン・サブアリーナを一時閉鎖します。なお、施設の予約、会議室、トレーニング室、武道場、野球場、テニスコートは利用できます。
閉鎖期間 7月26日(月)～9月27日(月)(ただし9月25日・26日は、千葉県民体育大会会場に使用)
教育委員会体育課 7187-7555

所、ふれあい工房

※家庭でのごみの減量と資源化を進めるため、機械式生ごみ処理機と堆肥化容器の購入に補助金を交付しています。詳しくは、クリーニングセンターにお問い合わせください。

アピスタ駐車場の無料時間の60分試行を来年3月まで延長

1月5日から6月30日まで、アピスタ駐車場の無料時間を、試行として60分間に延長してきましたが、文化祭などの行事が集中する秋から年度末の利用状況を把握するため、来年の3月末日まで延長します。

我孫子地区公民館

我孫子地区公民館 7182-0511
チャレンジウォークは、子どもたちが、数人のグループで、コース、宿泊場所(テント)、食事など、みんなの話し合いで決め、自分たちの力で1週間程度をかけてゴールを目指します。平成17年度の実施に向け、運営に興味のある個人・団体のための事前説明会を開催します。

事前説明会

チャレンジウォークは、子どもたちが、数人のグループで、コース、宿泊場所(テント)、食事など、みんなの話し合いで決め、自分たちの力で1週間程度をかけてゴールを目指します。平成17年度の実施に向け、運営に興味のある個人・団体のための事前説明会を開催します。

ぼかしを無料で配布

堆肥化容器などを利用して市民に対して、ぼかしを無料で配布しています(1世帯1カ月1個)。

クリーニングセンター

クリーニングセンター、市役所総合窓口、手賀沼課(市役所西別館)、我孫子駅前行政連絡所(我孫子駅南口イトーヨーカドー隣)、つくし野支所、湖北台支所、湖北支所、布佐支

痴ほうに関する医療相談

7月15日(木)13時30分～15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)
専門医師による無料相談
痴ほうの方を介護している家族
申・電話で介護支援課 7186-1411

マンション個別無料相談会

7月28日(水)10時～15時
船橋市中央公民館
弁護士による個別相談会(1組30分)
管理組合、管理業者、居住者など先着8組
申・電話で7月13日から住まい情報センター 043-223-3265

サマージャンボ宝くじを発売

市町村の振興を目的に、サマージャンボ宝くじが、7月12日(月)から30日(金)まで、全国の宝くじ売場で発売されます。
主な当せん金 1等：2億円(42本)、1等の前後賞：5000万円(84本)、2等：1億円(420本)、3等：100万円(4200本)、夏ラッキー賞：1万円(168万本)
宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりのために使われます。

財政担当・内線220
床補修工事のため市民体育館の施設を一時閉鎖
市民体育館では、老朽化した床の補修工事を行うため、メイン・サブアリーナを一時閉鎖します。なお、施設の予約、会議室、トレーニング室、武道場、野球場、テニスコートは利用できます。
閉鎖期間 7月26日(月)～9月27日(月)(ただし9月25日・26日は、千葉県民体育大会会場に使用)
教育委員会体育課 7187-7555

申・電話で7月13日までに商工会 7182-3131

無料電話相談
多重債務 110番
千葉司法書士会では、金融、カード、住宅ローンなどの多重債務者のための無料電話相談を行います。面談も可(要予約)。

アピスタ駐車場の無料時間の60分試行を来年3月まで延長

1月5日から6月30日まで、アピスタ駐車場の無料時間を、試行として60分間に延長してきましたが、文化祭などの行事が集中する秋から年度末の利用状況を把握するため、来年の3月末日まで延長します。

我孫子地区公民館

我孫子地区公民館 7182-0511
チャレンジウォークは、子どもたちが、数人のグループで、コース、宿泊場所(テント)、食事など、みんなの話し合いで決め、自分たちの力で1週間程度をかけてゴールを目指します。平成17年度の実施に向け、運営に興味のある個人・団体のための事前説明会を開催します。

事前説明会

チャレンジウォークは、子どもたちが、数人のグループで、コース、宿泊場所(テント)、食事など、みんなの話し合いで決め、自分たちの力で1週間程度をかけてゴールを目指します。平成17年度の実施に向け、運営に興味のある個人・団体のための事前説明会を開催します。

ぼかしを無料で配布

堆肥化容器などを利用して市民に対して、ぼかしを無料で配布しています(1世帯1カ月1個)。

クリーニングセンター

クリーニングセンター、市役所総合窓口、手賀沼課(市役所西別館)、我孫子駅前行政連絡所(我孫子駅南口イトーヨーカドー隣)、つくし野支所、湖北台支所、湖北支所、布佐支

痴ほうに関する医療相談

7月15日(木)13時30分～15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)
専門医師による無料相談
痴ほうの方を介護している家族
申・電話で介護支援課 7186-1411

マンション個別無料相談会

7月28日(水)10時～15時
船橋市中央公民館
弁護士による個別相談会(1組30分)
管理組合、管理業者、居住者など先着8組
申・電話で7月13日から住まい情報センター 043-223-3265

サマージャンボ宝くじを発売

市町村の振興を目的に、サマージャンボ宝くじが、7月12日(月)から30日(金)まで、全国の宝くじ売場で発売されます。
主な当せん金 1等：2億円(42本)、1等の前後賞：5000万円(84本)、2等：1億円(420本)、3等：100万円(4200本)、夏ラッキー賞：1万円(168万本)
宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりのために使われます。

財政担当・内線220
床補修工事のため市民体育館の施設を一時閉鎖
市民体育館では、老朽化した床の補修工事を行うため、メイン・サブアリーナを一時閉鎖します。なお、施設の予約、会議室、トレーニング室、武道場、野球場、テニスコートは利用できます。
閉鎖期間 7月26日(月)～9月27日(月)(ただし9月25日・26日は、千葉県民体育大会会場に使用)
教育委員会体育課 7187-7555



ふらっと東葛
NHK大河ドラマ「新選組!」展
7月1日(木)～11日(日)9時30分～17時(入館は16時30分まで)
流山市立博物館(総武流山電鉄流山駅下車徒歩7分)
NHK大河ドラマ「新選組

財政担当・内線220
床補修工事のため市民体育館の施設を一時閉鎖
市民体育館では、老朽化した床の補修工事を行うため、メイン・サブアリーナを一時閉鎖します。なお、施設の予約、会議室、トレーニング室、武道場、野球場、テニスコートは利用できます。
閉鎖期間 7月26日(月)～9月27日(月)(ただし9月25日・26日は、千葉県民体育大会会場に使用)
教育委員会体育課 7187-7555

申・電話で7月13日までに商工会 7182-3131

無料電話相談
多重債務 110番
千葉司法書士会では、金融、カード、住宅ローンなどの多重債務者のための無料電話相談を行います。面談も可(要予約)。

アピスタ駐車場の無料時間の60分試行を来年3月まで延長

1月5日から6月30日まで、アピスタ駐車場の無料時間を、試行として60分間に延長してきましたが、文化祭などの行事が集中する秋から年度末の利用状況を把握するため、来年の3月末日まで延長します。

我孫子地区公民館

我孫子地区公民館 7182-0511
チャレンジウォークは、子どもたちが、数人のグループで、コース、宿泊場所(テント)、食事など、みんなの話し合いで決め、自分たちの力で1週間程度をかけてゴールを目指します。平成17年度の実施に向け、運営に興味のある個人・団体のための事前説明会を開催します。

事前説明会

チャレンジウォークは、子どもたちが、数人のグループで、コース、宿泊場所(テント)、食事など、みんなの話し合いで決め、自分たちの力で1週間程度をかけてゴールを目指します。平成17年度の実施に向け、運営に興味のある個人・団体のための事前説明会を開催します。

ぼかしを無料で配布

堆肥化容器などを利用して市民に対して、ぼかしを無料で配布しています(1世帯1カ月1個)。

クリーニングセンター

クリーニングセンター、市役所総合窓口、手賀沼課(市役所西別館)、我孫子駅前行政連絡所(我孫子駅南口イトーヨーカドー隣)、つくし野支所、湖北台支所、湖北支所、布佐支

痴ほうに関する医療相談

7月15日(木)13時30分～15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)
専門医師による無料相談
痴ほうの方を介護している家族
申・電話で介護支援課 7186-1411

マンション個別無料相談会

7月28日(水)10時～15時
船橋市中央公民館
弁護士による個別相談会(1組30分)
管理組合、管理業者、居住者など先着8組
申・電話で7月13日から住まい情報センター 043-223-3265

サマージャンボ宝くじを発売

市町村の振興を目的に、サマージャンボ宝くじが、7月12日(月)から30日(金)まで、全国の宝くじ売場で発売されます。
主な当せん金 1等：2億円(42本)、1等の前後賞：5000万円(84本)、2等：1億円(420本)、3等：100万円(4200本)、夏ラッキー賞：1万円(168万本)
宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりのために使われます。

財政担当・内線220
床補修工事のため市民体育館の施設を一時閉鎖
市民体育館では、老朽化した床の補修工事を行うため、メイン・サブアリーナを一時閉鎖します。なお、施設の予約、会議室、トレーニング室、武道場、野球場、テニスコートは利用できます。
閉鎖期間 7月26日(月)～9月27日(月)(ただし9月25日・26日は、千葉県民体育大会会場に使用)
教育委員会体育課 7187-7555

市民プラザギャラリー 入場無料

Table with columns: 催し名・問い合わせ, 日 時. Includes events like 2004日本画展, 第2回遊美会展, etc.

図書館だより

Table with columns: 場所, 日 時, 内容. Includes 市民図書館, 湖北台分館, 布佐分館.

移動図書館そよかぜ号

Table with columns: 曜日, 日, 場 所, 時 間. Lists mobile library routes and times.

健康と福祉

原爆被爆者に見舞金

要件 被爆者健康手帳を交付されている方で、7月1日現在、市内に住民登録している方
見舞金の額 1万円
申請方法・期 被爆者健康手帳、印鑑を持参し、7月22日(木)までに生活支援課(市役所西別館2階)・内線377へ

子市歯科医師会
定員 先着30人
申し込み・期 電話で保健センター ☎7187・1131へ
8006(ハマルユル)教室
むし歯が増えやすい年齢の子どもと、その保護者が対象です。日時 7月26日(月)午前9時30分から11時(参加無料)
場所 保健センター

妊婦のための歯科講演会

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です。希望者には、歯科相談や口腔内チェックも行います。
日時 7月22日(木)午後1時30分から3時(参加無料)
場所 保健センター
講師 小川英郎 歯科医師(我孫)

4月1日(または支給要件に該当した日)にさかのぼって支給されます。
ただし、所得制限により、請求が却下される場合があります。限度額は扶養人数等によって異なりますので、お問い合わせください。
認定請求を忘れずに
児童手当は養育者からの申請がないと支給されません。新たに対象となる方は忘れずに申請してください。
小学校2・3年生の児童を養育している方
現在、就学前児童の児童手当を受給している方：額改定請求書を出し
現在、児童手当を受給していない方：認定請求書を出し
現在、児童手当を受給していない方：認定請求書を出し

児童手当の支給対象年齢 小学校3年生まで拡大

9月末までに請求すれば
4月にさかのぼって支給

児童手当法の改正により、平成16年4月1日から児童手当支給対象年齢が「小学校入学前まで」から「小学校3年生修了前まで」に引き上げられました。この改正に伴う請求手続きを9月30日までに済ませた場合に限り、

4月1日(または支給要件に該当した日)にさかのぼって支給されます。
ただし、所得制限により、請求が却下される場合があります。限度額は扶養人数等によって異なりますので、お問い合わせください。
認定請求を忘れずに
児童手当は養育者からの申請がないと支給されません。新たに対象となる方は忘れずに申請してください。
小学校2・3年生の児童を養育している方
現在、就学前児童の児童手当を受給している方：額改定請求書を出し
現在、児童手当を受給していない方：認定請求書を出し
現在、児童手当を受給していない方：認定請求書を出し

さあ！夏休み！
みんなでハッピーボランティア！
小・中学生ワークショップ
日時・場所 8月10日(火)・11日(水)、手賀の丘少年自然の家ほか(1泊2日)
内容 ボランティア理解のための福祉体験
対象・定員 小学校5年生から中学生、先着20人
費用 3500円
※キャンプのスタッフ(高校生以上の方)先着10人、参加費1000円も募集しています。
高校生ボランティア教室
日時 7月22日(木)・23日(金)、7月24日から8月25日までの内1日、8月26日(木)午前9時30分から午後5時(4日間)(参加無料)
場所 市民会館、福祉施設ほか
内容 ボランティア理解と体験(福祉、環境、国際交流など)
対象・定員 高校生、先着30人
※青年ボランティア養成講座の受講も可能です。
青年ボランティア養成講座
日時・場所 7月24日(土)午前9時30分から午後5時、市民会館(参加無料)
内容 福祉体験、青年ボランティアの紹介
対象・定員 高校生以上の方、先着20人
申し込み・期 いずれも電話でサポートセンター ☎7185・5233へ
千葉県立障害者高等技術専門学校
体験入校
日時・場所 8月2日(月)・3日(火)午前9時から午後3時(いずれも1日)、千葉県立障害者高等技術専門学校(参加無料)
内容 身体障害者の方を対象：①情報技術科(DTP・Webデザイン) ②情報技術科(福祉住環境デザイン) ③情報事務科(パソコン) 知的障害者の方を対象：④基礎実務科(縫製実務)

加入証明書または保険証のコピー(コピーの余白部分に現在の勤め先を記入。保育課の窓口で申請の方は、保険証を持参) 15年1月2日以降に本市に転入した方は15年度児童手当所得証明書、16年1月2日以降に本市に転入した方は15年度と16年度児童手当所得証明書
※認定請求書、額改定請求書は各支所・行政連絡所、保育課の窓口を用意。市のホームページからもダウンロードできます。
※児童手当所得証明書は各年1月1日の居住地の役所で発行されます。
提出場所 保育課(市役所西別館2階)、各支所・行政連絡所
※書類の不備などにより、各支所・行政連絡所で預かることができない場合があります。
保育課・内線347

基礎実務科(木工実務) 対象・定員 入校希望者、各20人(申し込み多数時は抽選)
申し込み・期 往復ハガキに希望する科目番号・受講科名、住所、氏名、生年月日、電話番号を明記し、7月14日必着で〒266-0014千葉県緑区大金沢町470千葉県立障害者高等技術専門学校 ☎043・291・7744 FAX 043・291・7745 ホームページ <http://www4.ocn.ne.jp/~shogisen/>
福祉のしごと就職ガイダンス
日時・場所 7月3日(土)午前9時50分から午後4時、千葉県労働者福祉センター(千葉市中央区千葉港)(参加無料)
内容 施設の説明、相談ほか
対象・定員 福祉施設等への就職希望者、当日先着500人
県福祉人材・研修センター ☎043・248・1294

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(消防署)へ (救急車の要請は☎119へ)

休日・夜間救急病院

アピ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

心の健康に関する教室 福祉総合相談室 ☎7185-1631

名称	日時	場所
心の健康クラブ	12日(月) 14:00~16:00	保健センター
アルコール教室	2日・16日(金) 13:30~15:00	

健康づくりうらんど教室 保健センター ☎7187-1131

日時	場所
14日(水) 9:30	布佐南公園 (雨天時は布佐平和台自治会館)
20日(火) 10:30	湖北台中央公園 (雨天時は保健センター)
16日(金)	天王台西公園 (雨天中止)

各種健診と健康教室 保健センター ☎7187-1131

項目	期日	対象
しあわせ学級(マタニティクラス)	2日・9日・16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	1日・8日(木)	平成14年12月生まれ
2歳8カ月児健康診査	15日(木)	平成13年11月生まれ
3歳児健康診査	1日・8日(木)	平成12年12月生まれ
離乳食教室(要予約)	23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)	5日・12日・26日(月)	体を動かしたい方

健康メモ 247

膵炎(すいえん)

膵臓は重さ約100g前後で胃の背中側にあります。脂肪や蛋白質を分解する消化酵素を含む膵液を十二指腸に分泌する機能と、血糖を調節するインスリンと、

ンなどのホルモンを血液中に分泌する2つの機能をもっています。
膵炎には急性膵炎と慢性膵炎があります。急性膵炎は、飲酒や胆石が誘因となって膵臓自身が分泌した消化酵素によって膵臓が消化され炎症をおこし、みぞおちの激しい痛みがおこり、心臓・肺・腎臓などにも障害をおこして死亡することもあります。慢性膵炎も約6割が飲酒によるもので、長期間炎症が繰り返すため、膵臓が壊れ線維化し、膵臓の機能が壊滅するため、消化不良や糖尿病がおこります。急性膵炎ほど腹痛は強くはないですが、難治性で繰り返します。
診断はまず血液検査でアミラーゼなどの消化酵素値を測り、超音波検査やCT検査で膵臓を

調べます。
治療はまずはお酒を止めて、揚げ物や脂肪分の多いものを控えて、緑茶やコーヒーなどのカフェイン類を減らします。治療薬は蛋白分解酵素阻害剤、消化酵素剤、制酸剤、腹痛の強いときは鎮痛薬を併用します。膵石があったり、腹痛が長期間治まらないときや、胆石が原因の膵炎の場合は、内視鏡をつかって治療したり開腹手術をすることもあります。また、慢性膵炎では膵臓癌の発生率が高くなるので注意が必要です。
アルコールを多めに飲んだ後に、みぞおちが痛んで胃薬でも痛みがおさまらないときは、一度膵炎も疑って、診察を受けてみてください。
我孫子市医師会 ☎7188・5525