

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。

2005 千葉きらめき総体

8月2日～4日我孫子市で 全国高校総体なぎなた競技大会

高校生最大のスポーツの祭典「インターハイ(高等学校総合体育大会)」が今年8月、千葉県で開催され、県内各地で28競技が行われます。我孫子市では、なぎなた競技が開催されます。

「なぎなた競技」のポスター決定

市内の中学校、高等学校、養護学校の生徒の皆さんから「なぎなた競技」のポスターの図案を募集。最優秀作品1点(右)、優秀作品2点が決まりました。



これらの作品は、ポスターやプログラムの表紙などに活用されます。

- *最優秀作品 西山智美さん(県立我孫子高等学校3年)
- *優秀作品 関水理予さん(県立我孫子高等学校3年)
- *優秀作品 佐々木梢さん(私立我孫子二階堂高等学校3年)

5月15日 千葉県予選会を開催

高校総体「なぎなた競技」の千葉県予選が行われます。大会の成功に向けて、市民の皆さんの声援をお願いします。「なぎなた競技」を知る絶好のチャンスです。ぜひ、ご来場ください。

日時 5月15日(日)午前9時
 場所 市民体育館(観戦無料)

☎ 高校総体実行委員会事務局(市民体育館内) ☎ 7187-7555

「手賀沼水族館」とは
 かつての手賀沼は水が透きとおり、夏になると子どもたちが泳ぎ、多くの生き物が息づく自然豊かな沼でした。

「手賀沼水族館」では、モツゴやコイ、トウヨシノボリなど現在手賀沼で見られる魚のほか、ウナギやカラスガイ、タイリクバラタナゴなど、現在では見ることが少なくなった魚や水生生物を、図や写真で説明しています。

また、手賀沼の漁業など、沼内する「手賀沼展望室」なども紹介しています。

このほか、手賀沼の概要を説明しながら、新しい情報を盛り込んでいきます。



▲「手賀沼水族館」のトップページ市のホームページからご覧になれます。アドレスは、<http://www.city.abiko.chiba.jp>です。

魚や水生生物など 手賀沼の自然を紹介 ホームページで 手賀沼水族館

市では、手賀沼の魚や水生生物、漁業、漁法などを図やイラスト、写真で紹介するホームページ「手賀沼水族館」を開設しました。1月末から公開しています。ぜひ、ご覧下さい。



鳥の博物館のイベント

鳥の博物館では、小・中学生からおとなまで、皆さんが楽しめるイベントを開催します。

主催・園 鳥の博物館 ☎ 7185-2212

🍵 手賀沼定例探鳥会 てがたん



鳥の博物館周辺を散策しながら、冬鳥や越冬昆虫、冬芽や草のロゼットなどを探します。

日時・集合場所 3月12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)

※以降、毎月第2土曜日に行っています。

参加費 無料

持参 双眼鏡(お持ちの方)、筆記用具

申し込み 不要

🍵 鳥博セミナー

ブナの森—虫の目から見た鳥たちの生活—

NHKの番組「さわやか自然百景」で活躍されている平野伸明さんをお招きし講演会を開催します。

平野さんは、映像作家としてNHK「地球ふしぎ大自然」などの番組を多く手がけられ、私たちに大自然の素晴らしさを伝え続けています。

日時・場所 3月12日(土)午後1時30分から3時、鳥の博物館

内容 秋田県森吉山での取材をとおし、そこで得られたさまざまな生き物の生活にまつわるエピソードや映像秘話など、たのしい話題を映像を使ってお話しいたします

定員 先着70人

参加費 無料

申し込み 電話で鳥の博物館 ☎ 7185-2212 へ



🍵 あびこ自然観察隊

谷津田の春を見つけよう



岡発戸・都部の谷津田を散策しながら、小鳥のさえずり、日だまりの花など、春の生き物を観察します。

日時・集合場所 3月21日(日)午前9時東我孫子駅集合、正午解散予定(雨天中止)

参加費 無料

定員 先着30人

申し込み 電話で鳥の博物館 ☎ 7185-2212 へ

市県民税と所得税

申告はお済みですか 申告期限は3月15日です

平成17年度の市県民税の申告と16年分の所得税の確定申告は、3月15日までの予定です。

市県民税の申告書は市に、所得税の確定申告書は柏税務署に提出してください。提出は郵送でもできます。

市が開設する会場の日程と受付内容は、下表のとおりです。なお、所得税の確定申告書の作成は、国税庁のホームページ <http://www.nta.go.jp> でもできます。ぜひご利用ください。

申告書の送付先・圏

市県民税：〒270-1192
市役所課税課市県民税担当（住所省略可） ☎7185・1111
所得税：〒270-1852 柏市あけぼの2の1の30 柏税務署 ☎7146・2321

▼市が開設する会場

日程	会場	内容
3月1日(火)～4日(金)	市民会館	○市県民税の申告受け付け
3月7日(月)	湖北台市民センター	○作成済みの確定申告書の預かり（柏税務署へ回送）
3月8日(火)～11日(金) 3月15日(火)	市民会館	○簡単な確定申告書の作成指導

※受付時間はいずれも午前9時から11時30分、午後1時から3時30分です。
※次の確定申告書の指導はこちらの会場ではできません。柏税務署へ直接ご相談ください。

- * 収支計算が必要な事業所得（自営業、農業、不動産業、作家など）の申告
 - * 土地、建物、株式などの譲渡所得の申告
 - * 青色申告、過年分の申告、平均課税の申告
 - * 住宅借入金等特別控除、雑損控除、外国税額控除の申告
- ※湖北台市民センターに駐車場はありません。

柏税務署からのお知らせ

譲渡所得の申告について

平成16年中に不動産などの資産を売った方は、譲渡所得について所得税の確定申告が必要です。

不動産を売ったり、買い換えたり、国や公共団体に公共事業のために買い取られたりした場合の譲渡所得は「分離課税」となりますので、「所得税の確定申告書B（第一表・第二表）と第三表（分離課税用）」の用紙を使用して、給与、事業、不動産などの他の所得と一緒に申告してください。

また、マイホームを売った場合の3000万円の特別控除などの特例は、確定申告することが要件となりますのでご注意ください。

ゴルフ会員権や貴金属などを売つ

たり、借家人が立退料などを受け取ったりした場合の譲渡所得は「総合課税」となりますので、「所得税の確定申告書B」の用紙を使用して、給与、事業、不動産などの所得と一緒に申告してください。

消費税の申告と納付は3月31日まで
個人の消費税課税事業者の方は、平成16年分消費税の申告と納税の期限が3月31日となっていますのでご注意ください。

なお、次に該当する方は、平成16年分の消費税の申告が必要です。

- ①平成14年中（基準期間）の課税売上高が3000万円を超えている方
- ②①以外の方で「消費税課税事業者選択届出書」を提出した方

平成17年度 土地・家屋の価格などの縦覧帳簿を縦覧

納税者の皆さんの土地や家屋の価格が、他の土地や家屋と比較して適正かどうかを判断していただくため、「土地価格等縦覧帳簿」と「家屋価格等縦覧帳簿」を縦覧します。

「土地価格等縦覧帳簿」は土地の納税者が、「家屋価格等縦覧帳簿」は家屋の納税者が縦覧できます。

縦覧日時・場所 4月1日(金)から5月2日(月)午前8時30分から午後5時（土・日曜日、祝日を除く）、市役所課税課

対象 平成17年1月1日現在で土地、家屋などの固定資産を所有し、17年度の固定資産税の納税者（免税点未満や非課税の土地、家屋の所有者を除く）、納税者と同一世帯の方、納税者の代理人（委任状が必要）

持参 本人確認できるもの（免許証、納税通知書など）
☎ 課税課・内線338

「一票が明るい未来のカギになる」伊藤真優さん（並木小学校6年） 3月13日は千葉県議会議員補欠選挙の投票日です

千葉県議会議員（我孫子市選挙区）の欠員に伴う千葉県議会議員補欠選挙は、3月4日に告示され、千葉県知事選挙と同日の3月13日が投票予定日です。

●投票時間
午前7時から午後8時

●投票できる方
次の要件をすべて満たし、我孫子市の選挙人名簿に登録されている方です。

- ①昭和60年3月14日までに生まれた方
- ②平成16年12月3日までに我孫子市に転入届をした方で、引き続き居住している方
- ③公職選挙法による選挙権と被選挙権の停止を受けていない方

●入場整理券を郵送
投票所での投票をスムーズに行うため、投票所入場整理券を投票日まで郵送します。

紛失や転居などでお手元に届かなかった場合でも、選挙人名簿に登録されていれば投票ができますので、投票所の受付係へお申し出ください。

●投票用紙は2種類
投票用紙は、千葉県知事選挙は浅黄色、千葉県議会議員補欠選挙はピンク色です。それぞれ候補者の氏名を書いてください。

●期日前投票はお早め
投票日当日に、仕事や買い物、レジャーなどの用事で投票に行

けない方は、期日前投票を済ませてください。

日時・場所 下表参照（千葉県知事選挙と千葉県議会議員補欠選挙では、期日前投票の期間が異なりますのでご注意ください）

持参 投票所入場整理券（届いていない場合は投票所の受付係へお申し出ください）

●県内の他市町村へ転出した方
平成16年12月3日以降に我孫子市から県内の他市町村へ転出した方で、次の要件をすべて満たす方は投票ができます。

- ①新住所地の選挙人名簿に登録されていない方
- ②我孫子市の選挙人名簿に登録されている方
- ③住所の移転が1回だけの方

▼期日前投票所

場所	期間・時間
市役所C会議室（市民会館南隣）	2月25日(金)～3月12日(土) 午前8時30分～午後8時
湖北地区公民館 布佐市民センター本館	3月5日(土)～12日(土) 午前8時30分～午後7時

※千葉県知事選挙は2月25日(金)から3月12日(土)まで、千葉県議会議員補欠選挙は3月5日(土)から3月12日(土)までです。

審議会などの会議を原則公開に 3月1日から

市民参加と行政運営の透明性を進めるため、市では3月1日から非公開とする情報（個人情報など）を含む会議を除き、会議は原則公開とします。

- 対象となる会議**
- ①市の条例などで設置された審議会などの会議
 - ②市の要綱で設置された市民委員が参加する懇談会、検討委員会、協議会などの会議（昨年12月1日からすでに実施）
- 会議開催のお知らせ**
会議の開催は、市のホームページや行政情報資料室で、会議の名称や議題、開催日時・場所、傍聴人の定員などを1週間前までにお知らせします。
- なお、会議の全部または一部を非公開としたときは、その理由を公表します。
- 会議録等の公表**
会議を開催したときは、会議録や会議の概要を作成し、担当課や行政情報資料室で1年間閲覧できます。また、市のホームページにも掲載します。
- ☎ 広報室 ☎7185・128

公募型競争見積り合せて 年間業務委託を発注

市が発注する平成17年度の年間業務委託を、公募型競争見積り合せてより実施します。年間業務委託の募集対象リストと募集要項は、市ホームページ <http://www.city.abiko.chiba.jp> に掲載していますので、見積り合せて参加を希望する方はご覧ください。

なお、募集対象リストと募集要項は、管財課窓口でも配布していますのでご利用ください。

☎ 管財課 ☎7185-1695

国勢調査

統計調査員を募集

今年10月1日に全国一斉に行われる国勢調査の統計調査員を募集します。

資格 市内在住の20歳以上の方（税務・警察・選挙に関係していない方）で、責任を持って業務を行え、調査上知り得た秘密を守る方

内容 調査票の配布と回収ほか

報酬 あり

申し込み 指定の登録用紙（市役所総務課、各支所・行政連絡所に用意）に必要事項を明記し、本人が市役所総務課へ持参

☎ 総務課・内線229

手賀沼学会とは

文学、歴史学、気象学、生物学、考古学、民俗学、郷土芸能など、手賀沼流域で育まれてきた文化の総体を「手賀沼学」と位置づけ、子どもから大人までが自由に学び、交流する場です。昨年7月に発足し、個人会員が266人、団体会員は15団体です。

手賀沼学会では、7月開催予定の大会で発表していただける「手賀沼学」に関する発表者・作品を募集します。

あなたの「手賀沼学」を発表しませんか 発表者・作品を募集

日時・場所 7月10日(日)午前10時から午後3時、中央学院大学30周年記念館

対象 手賀沼に関する自然・文化・歴史・生物・市民活動などについての研究や学校・団体の活動、芸術作品など次の4部門(応募者多数の場合は発表部門・時間・形式などを調整させていただきます)があります

①口頭発表部門：研究報告などの口頭発表(質疑時間を含めて15分程度)

②ポスターセッション部門：掲示物、パネルなどの展示による発表(横90cm×縦120cm以内)

③展示部門：論文、レポート、研究報告書などの展示(展示スペースはお問い合わせください)

④その他部門：音楽や映像、芸能、舞踊、絵画、写真、短歌、俳句、小説などの発表(発表形式・時間はご相談ください)

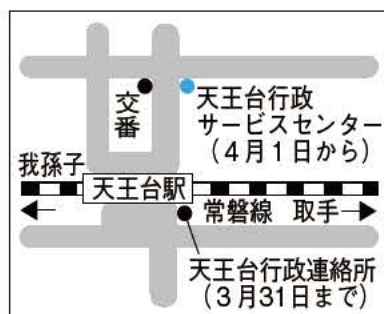
申し込み 所定の応募用紙(市役所、各公民館・図書館・近隣センターに用意)に必要事項を明記し、3月31日必着で〒270-0119 2市役所手賀沼課へ郵送(手賀沼学会ホームページ <http://www.teganuma.net/> から応募用紙をダウンロードし、Eメールでの応募も可)

手賀沼学会事務局(手賀沼課)・内線568

天王台行政サービスセンター 4月1日天王台駅北口に開設

天王台行政連絡所は3月末で閉鎖に

市では、天王台行政サービスセンターを4月1日に天王台駅北口に開設します。(下図)天王台行政連絡所(天王台南



口)では、戸籍・住民票・印鑑登録証明書などの発行業務を行っています。新設される天王台行政サービスセンターでは、各種証明書の発行に加え、住所異動・戸籍・印鑑登録・国民健康保険・国民年金・転校などの届け出や入学通知書の交付、児童手当・乳幼児医療費の受け付けなども行います。

なお、天王台行政連絡所は3月31日をもって閉鎖します。

市民課・内線360

4月から国民年金の制度が変わります

国民年金などの年金制度が改正され、順次実施されます。

4月からの主な制度改正は、次のとおりです。

国民年金保険料を改定
平成17年4月から18年3月までの国民年金保険料は、月額1万3580円です。17年度から29年度まで、毎年280円引き上げられる予定です。

口座振替割引制度が拡充
①前納の割引額が拡大
17年度分の保険料を一括して前納すると、金融機関窓口での現金払いで2890円の割引、口座振替では3420円の割引となります。6カ月の前納も口座振替が有利です。

現金払いでの前納は、4月に郵送される納付書で4月30日(今年は5月2日)までに金融機関の窓口で支払ってください。口座振替での前納は、3月中旬に社会保険事務所での登録が終了している必要があります。金融機関の窓口で手続きする場合は、早めにお申し込みください。すでに口座振替で前納されている方は、届け出は不要です。

②月々の口座振替に早割制度
通常の口座振替(当月保険料の翌月末引き落とし)は定額保険料ですが、早割(当月保険料の当月末引き落とし)にすると月々40円が割引となります。

早割の申し込みをすると、翌月末の初回の口座振替で2カ月の保険料(従前の保険料と40円割引)となります。

※保険料の半額免除を受けている方の口座振替は、通常の口座振替での申し込みになります。

若年者納付猶予制度を創設
学生ではない30歳未満の若年者が、未就業や失業などで所得が低い場合でも、収入のある親と同居していると国民年金保険料は免除されません。

このような若年者が将来無年金や低年金となることを防ぐため、同居している世帯主の所得にかかわらず、本人と配偶者が所得要件を満たしていれば保険料の納付を猶予し、負担が可能な時点で追納を可能とする仕組みが創設されました。

◎30歳未満の第1号被保険者で本人と配偶者の所得が基準に該当すること(世帯主の所得は判断の対象外)

◎納付猶予期間は、年金の受給資格期間には算入されるが、年金額の計算には反映されないこと(いわゆるカラ期間となる)

◎納付猶予期間中は、10年間は追納ができるものとし、追納された場合は保険料納付済期間とされること

◎納付猶予期間中に障害となったり死亡したりした場合は、障害基礎年金または遺族基礎年金が支給されること

◎この納付猶予制度は、平成17年4月から27年6月までの10年間の時限措置とすること

松戸社会保険事務所 ☎047-345-5525、市役所 国民年金課・内線335

シルバー人材センター講座 受講生を募集

シルバー人材センターでは、講座の受講生を募集しています。

対象 市内在住の方(年齢・性別問わず)

申し込み 往復ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号、講座名(学習教室参加希望者は児童名、保護者名、学校名)を明記し、〒270-1121 中峠2607(株)我孫子市シルバー人材センターへ

問 (株)我孫子市シルバー人材センター事務局 ☎7188-2200

講座名	受講日	内容	定員	受講料	場所
墨絵教室	第1・第3月曜日 13時30分~15時30分	水墨の基本から作品の裏打ちまで	先着20人	月額1,500円	我孫子第一小学校(地域交流教室)
書道教室	第1・第3金曜日 13時30分~15時30分	書道の初歩から	先着20人	月額1,500円	
俳句教室	第1・第3水曜日 13時30分~15時30分	俳句の初歩から(生涯の趣味として)	先着20人	月額1,500円	
手編教室	第1・第3木曜日 13時30分~15時30分	小物からベスト、セーターまで	先着20人	月額2,000円	
水彩画教室	第1・第3木曜日 13時30分~15時30分	いつでもどこでも、気軽に絵筆を持てる。自然に上達	先着10人	月額2,000円	市民会館
木彫教室	第1・第3火曜日 13時30分~15時30分	実用小物、インテリア作品(基礎から応用まで)	先着5人	月額2,000円	
学習教室	毎週木曜日 17時~18時40分	算数、生活指導など(対象…小学校5年生)	先着5人	月額3,000円	

「柏」ナンバーについての 柏市の取り組みのお知らせ

自動車のナンバープレートは、運輸支局または自動車検査登録事務所の地域名に限られていましたが、国の規制緩和により、自動車の登録台数など一定の要件のもと、新たな地域名のナンバープレートが認められることになりました。

柏市では、市や商工会などで「柏ナンバーを実現する会」を組織し、我孫子市も対象地域に入れた柏ナンバーの実現に向けた取り組みを進めています。

これに伴い、柏市から我孫子市民の意

向を把握してほしいとの依頼がありました。柏ナンバーについての賛否のご意見をお寄せください。

ご意見の提出方法・問

郵送、電話、ファクス、Eメールのいずれかで「柏ナンバーについての賛否」、住所、氏名、年齢を明示し、3月22日必着で〒270-1192 市役所企画調整担当(住所省略可)・内線211、℡7183-0066、Eメールkikaku@city.abiko.chiba.jpへ

「あびこ農産物直売所マップ」が完成

あびこ型「地産地消」推進協議会と我孫子市農業青年会議の共同制作で「あびこ農産物直売所マップ」が完成しました(写真)。

市内42カ所の有人・無人の農産物直売所の場所や販売日時、主な販売品目、生産者のコメントなどを紹介したもので、消費者からは「近くに直売所があるのを初めて知った。ぜひ行ってみたい」「生産した農家から直接取れたての野菜を買えてうれしい」などと好評です。

「あびこ農産物」即売会(毎月第2

4日曜日にアピスタ前で開催)で配布されるほか、市役所、各支所・行政連絡所・近隣センター、市内のJA東葛ふたば各支店で配布しています。

問 農政課・内線513



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50回記念 プラザコンサート

日 3月12日(土)15時開演

所 市民プラザ (入場無料)

出・曲目 *岡村慎太郎さん(十弦・胡弓)・岡村愛さん(箏)・瀨音・荒城の月 *富田ゆいさん(バイオリン) 日下知奈さん(ピアノ伴奏)：ハバネラ・作品83、モスクワの思い出・作品6 *井上香奈江さん(ソプラノ)・加藤藍さん(ピアノ伴奏)：野薔薇、オペラ「ルサルカ」より・月よせる歌

第18回我孫子市カラオケ連合会発表会

日 3月6日(日)10時開演

所 市民会館 (入場無料)

内 生バンドとカラオケによる歌の発表、各種ダンスほか

日本舞踊鑑賞会 第八回湖扇会

日 3月13日(日)13時開演

所 市民会館 (入場無料)

出 我孫子日本舞踊協会・石原

日 3月21日(祝)15時開演

所 アピスタ (入場無料)

出 県立我孫子高校、県立湖北高校、県立沼南高校の吹奏楽部

日 3月7日(月)〜20日(日)9時〜20時(20日は18時まで)

日 3月7日(月)〜20日(日)9時〜20時(20日は18時まで)

所 アピスタ (入場無料)

日 3月6日(日)〜13日(日)10時〜17時(6日は13時から、13日は15時まで。7日(月)・8日(火)

は休館)、さわやかちば県民プラザ(入場無料)

あびこVideoo Festa 2005

日 3月13日(日)13時〜16時

所 アピスタ (入場無料)

内 千葉県メディアコンクール特別賞受賞作品「我孫子物語」など、あびこインターネット・博物館が平成16年度に制作した、我孫子を描いた10作品を上映

対 当日来着70人

高橋 7139・3366

川上 7182・3292

新日本舞踊高等学校吹奏楽部 第2回定期演奏会

日 3月25日(金)17時開演

所 印西市文化ホール (入場無料)

曲目 アルバマ序曲、メリウイドウ・セレクションほか

布佐高校・市原 7189・4051

青空共同保育の会 どうぐり22年の記録 写真展

日 3月7日(月)〜20日(日)9時〜20時(20日は18時まで)

所 アピスタ (入場無料)

どんぐり 7165・2877

ぐるーぶ 彩展 (絵画の合同展覧会)

日 3月6日(日)〜13日(日)10時〜17時(6日は13時から、13日は15時まで。7日(月)・8日(火)

対 小・中学生、30人(親子の参加可。小学校2年生以下は保護者同伴) (応募者多数時抽選)

日 3月26日(日)10時〜11時30分、湖北地区公民館

持 はさみ、カッターナイフ、のり、鉛筆、定規

参加して みませんか

日 3月26日(日)10時〜11時30分、湖北地区公民館

対 小・中学生、30人(親子の参加可。小学校2年生以下は保護者同伴) (応募者多数時抽選)

日 3月29日(火)10時開演

所 市民プラザ (入場無料)

演 市民プラザ(入場無料)

日 3月26日(日)13時30分開演

所 市民プラザ (入場無料)

日 3月16日(水)〜21日(祝)9時〜16時(21日は12時まで)

所 さわやかちば県民プラザ

村山 7149・0438

全経簿記3級講座

日 3月24日〜7月7日の毎週木曜日(5月5日を除く、全15回)、中央学院大学

対 20人(応募者多数時抽選) 費 2万1000円(受講料) 申 ハガキかファクスに講座名、住所、氏名、電話番号、駐車場、託児室の利用の有無を明記し、3月14日必着で〒270-1119久寿寺451中央学院大学 アクティブセンター FAX 7183-6506

日 3月20日(日)12時30分(以降月2回・全24回)、アピスタ

日 3月7日(日)12時30分(以降月2回・全24回)、アピスタ

斜面林の下草刈り

日 3月4日(金)・5日(土)9時〜10時(以降7月まで毎月第1金・土曜日実施。雨天中止)

所 寿2丁目(公園予定地)

持 軍手、飲み物(作業しやすい服装をご参加を)

初學者のための文章教室

日 3月13日〜4月3日の毎週日曜日13時30分〜16時30分(全4回)

所 市民プラザ、アピスタ

対 市内在住の高校生以上の方、先着20人

費 2000円(4回分)

申・電話で米本 7188-5239

江戸東京史跡文学散歩「旧取手宿と一本土俵入りゆかりの寺を訪ねる」

日 3月19日(土)、JR取手駅前口改札9時集合(小雨実施)

行程 長禅寺→本陣→念仏院→本多作左衛門墓→光明寺

費 500円(資料代ほか)

申・電話で3月17日までに越岡 7184・2047

我孫子市テニススクラブ硬式テニス初心者講習会

日 3月20日から毎週日曜日9時30分〜11時30分(全5回)

所 湖北中央公園(雨天延期)

対 市内在住・在勤・在学の高

日 3月7日(日)12時30分(以降月2回・全24回)、アピスタ

今月の相談 ※相談名が色付きのものは予約制です。

Table with 4 columns: 相談名, 日時, 場所, 問い合わせ. Contains various consultation services like 法律相談, 税金相談, etc.

今月のふれあい工房

Table with 5 columns: 教室名, 日時, 定員, 参加費, 持参. Lists various workshop classes like リサイクル教室, おしゃれ教室, etc.

ぼしゅう

平成17年度 すこやかちゃん

対 平成16年中に生まれたお子さん(過去に「すこやかちゃん」に登場した兄弟のいるご家族は除く)、男女各27人(応募者多数時は抽選)

申 ハガキ(1人1枚に限る)に住所、保護者の氏名・電話番号、お子さんの名前・生年月日・性別を明記し、3月10日消印有効で〒270-1192市役所広報室(住所省略可)

図 広報室 ☎7185・126

みどり園 臨時職員

雇用期間 4月4日～平成17年9月30日(更新あり)

募集人数 若干名

勤務内容 知的障害者の食事介助などの生活全般の支援

勤務時間・休日 土・日曜日、祝日を含む3交替制(7時～12時、11時45分～20時15分、16時～20時)

賃金 時給850円

申 電話連絡のうえ、履歴書を直接むつばし(柴崎845の1)へ持参

図 知的障害者通所授産施設むつばし ☎7184・6258

あらぎのお家 パート介護職員

職種 介護(週2～3日)

対 若干名

賃金 時給900円(交通費別途)

申 電話かファクスで樋口 ☎7182・6546

せんなり会会員

日・所 毎月第2・4金曜日15時30分～17時、アピスタ

内 「鳴子」を用いた民謡を踊る

対 先着10人

費 月額2100円

申 電話かファクスで樋口 ☎7182・6546

すこやかちゃん

頭谷 亮平ちゃん
(我孫子・1歳3カ月)

静かにしているなと思いつい、何かしらやらせてあげたいかならうと思います。



小田長 里奈ちゃん

(柴崎台・1歳3カ月)

食欲旺盛、おしゃべり大好き。もつじぎ、一人で歩けるかな?!

NPO食の会あじこ会員

日・所 大晦日・正月を除く通年11時45分～18時、同会調理事務所(我孫子1855)

内 市内の調理の困難な高齢者、障害者の方への配食の調理

対 栄養士資格を持ち調理と共調理と共に経理事務を手伝える50歳からいまでの方、12人

費 月額500円

申 電話で同会 ☎7186・5510 (16時～18時)

中国語サークル会員

日・所 月3回の火曜日、アピスタ(初級者13時30分～14時40分、経験者12時10分～13時20分)

対 各先着15人

費 月額3000円、入会金1000円(教材費は別途)

申 電話かファクスで田中 ☎7187・5862 (18時～21時)

市民ゴルフ友の会(球遊会)会員

日 毎月第2木曜日

内 ゴルフコンペ(シヨートコース)

対 市内在住の女性、先着3人(初心者も可)

費 年額2000円(プレー費別途)

申 電話で大河原 ☎7106・2398

おしらせ

3月5日 市民体育館 テニスコート改修オープン

市民体育館テニスコートの改修工事が終了しましたので、3月5日(土)から貸し出しを再開します。3月5日～31日(28日は休館)までの予約を、本日(3月1日)8時30分から市民体育館窓口で受け付けます。

使用料 1面1時間210円(中学生以下の方だけで使用する場合は100円)

図 市民体育館 ☎7187・1155

土曜日の午前中、市内小学校の体育館を開放

市では土曜日の午前中(8時30分～12時30分)、市内小学校の体育館を子どもたちに無料で開放しています。

体育館を利用できるのは大人の責任者を含め5人以上の子どもの団体で、体育館使用申請書(市内小・中学校、教育委員会に用意)の提出が必要です。

また、消防活動の妨げにならないよう、消火栓の付近には駐車しないでください。

平成17年 春季全国火災予防運動

平成16年は市内で50件の火災が発生し、前年に比べ件数は減りましたが、損害額は増加しています。尊い生命や財産を奪う悲惨な火災を出さないために、火の用心を心がけましょう。

また、消防活動の妨げにならないよう、消火栓の付近には駐車しないでください。

市民ゴルフ友の会(球遊会)の追放に「協力」

3月から4月にかけては、送別会、歓送迎会、花見など飲酒の機会が多くなります。家庭や職場で飲酒運転を「しない・させない」を徹底し、飲食店では、お客が飲酒運転をしないよう努めましょう。

酒酔い運転は3年以下の懲役または50万円以下の罰金、酒気帯び運転は1年以下の懲役または30万円以下の罰金です。

◎違法駐車等の追放

違法駐車は、道路を狭めスムーズな交通の流れや緊急車両の通行の妨げとなります。また、

飲酒運転・違法駐車等の追放に「協力」

3つの習慣

- ・寝タバコは、絶対やめる。
- ・ストロブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ・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

- ・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ・寝具や衣類からの火災を防ぐために、防災製品を使用する。
- ・火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器を設置する。
- ・高齢者や身体の不自由な方を守るために、隣近所の協力を体制をつくる。

図 消防本部予防課 ☎7181・7702

公民施設利用の継続的な活動

は、優先的に場所が確保されているものではありません。

市民プラザギャラリー

入場無料

催し名・問い合わせ	日 時
第3回 ハートいけばな展 由良 ☎7182-0435	5日(土)・6日(日) 10:00～18:00 (6日は16時まで)
第三回 柳静書道会展 市川 ☎7185-2668	11日(金)～16日(水) 10:00～18:00(11日は13時から、16日は15時まで)
MIX MATCH展 二人の外国人アーティストによる 墨彩画・写真展 飯塚 ☎7184-8226	18日(金)～22日(火) 10:00～19:00(18日は13時から、22日は17時まで)
水彩画グループ 彩我会展 雨宮 ☎7184-6079	25日(金)～30日(水) 10:00～18:00(25日は13時から、30日は16時まで)

図書館だより

市民図書館 ☎7184-1110
湖北台分館 ☎7187-3055
布佐分館 ☎7189-1311
移動図書館 ☎7187-0909

▼おはなし会

※ミッフィータイム(対象:1歳～3歳児)

場 所	日 時	内 容
市民図書館	10日・24日(木)	10:40～11:00 手あそび、絵本の読み聞かせほか

※バーバタイム(対象:4歳～9歳児)

場 所	日 時	内 容
市民図書館	3日・17日(木)	16:00～16:30 素話、絵本の読み聞かせほか
湖北台分館	11日(金)	
布佐分館	10日・24日(木)	

▼ミニギャラリー

場 所	作 品・作 者	展 示 期 間
湖北台分館	パッチワークキルト…窪田光土里	3月9日(水)～
布佐分館	水彩画(「鯉」ほか5点)…岩本隆司	4月10日(日)

移動図書館そよかぜ号

雨天(強風など)は中止

曜日	日	場 所	時 間
水	2・16	中峠亀田谷公園	13:20～13:50
		浅野谷3号公園	14:10～14:40
		柴崎台北公園	15:00～16:00
木	3・17	森の公園	13:20～13:50
		新木北公園	14:10～14:40
		天王台東公園	15:00～16:00
金	4・18	根戸近隣センター	13:20～13:50
		久寺家あけぼの公園	14:15～14:45
		つくし野4号公園東側入口	15:00～16:00
水	9・23	ケンタッキーフライドチキン駐車場	14:00～14:40
		台田池尻公園	15:00～16:00
木	10・24	あびこショッピングプラザ前広場	14:00～15:00
		白山中学校裏門入口	15:20～16:00
金	11・25	東屋敷公園	14:00～14:30
		つくし野4号公園東側入口	15:00～16:00

健康と福祉

8020 (ハチマルニマル) 教室

日時 3月28日(月)午前9時30分から11時(参加無料)
場所 保健センター

歯を丈夫に育てるためのお話

日時 3月24日(木)午後1時30分から3時(参加無料)
場所 保健センター

乳がん講演会

現在女性の30人に1人が乳がんにかかると言われています。正しい知識を得ましょう。
日時 3月11日(金)午後7時から8時15分(参加無料)

妊婦のための歯科講演会

妊婦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 3月17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)

認知症(痴ほう)に関する医療相談

日時・場所 3月17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)

転倒骨折の予防・運動機能の低下防止に 高齢者筋力向上トレーニング事業

高齢者の転倒骨折の予防や運動機能の低下防止のため、その要因となる低栄養状態の予防・改善を目的とした講義と、トレーニング機器を利用した筋力トレーニングです。

日時・コース ①4月から7月の毎週月・木曜日 ②4月から7月までの毎週火・金曜日 ③7月から10月の毎週月・木曜日④7月から10月の毎週火・金曜日、各コースとも午後1時30分から3時
場所 保健センター
対象 次のすべてに該当する方 ①我孫子市に住所を有する方 ②介護保険による認定が要支援・要介護1・要介護2の方または65歳以上で筋力の低下により日常生活に支障

ボランテアを募集

高齢者筋力向上トレーニング事業の運営に協力して下さるボランテアの方を募集します。
日時・場所 同トレーニング事業開催日の午後1時30分から3時
場所 保健センター
対象 次のいずれかに該当する方 ①運動指導に関する資格をお持ちの方 ②元教員でスポーツ指導の経験のある方
③高齢者筋力向上トレーニング事業に興味があり、参加者の身体状況の改善に協力していただける方
内容 トレーニング機器への乗り降りの補助など
定員 6人(応募者多数の場合は選考により決定)
申し込み ハガキに「高齢者筋力向上トレーニングボランテア」、住所、氏名、年齢、電話番号、資格の種類、応募動機を明記し、3月22日必着で〒270-1192市役所介護支援課(住所省略可)へ

内容 専門医師による無料相談
対象 認知症の方を介護している家族
申し込み・電話で介護支援課 ☎7185・1112へ

BCG接種の対象年齢が変わります
4月から6カ月以上の方は有料に
4月1日から乳幼児のツベルクリン反応検査が廃止され、生後6カ月までにBCGを直接接種することになります。
平成17年3月31日までに4歳になるお子さんでBCG接種を受けていない場合は、早めに接種してください。
※4月1日から生後6カ月以上のお子さんのBCG予防接種は自己負担になります。
※予防接種を受けるときは、予約制や接種日指定の医療機関がありますので、事前に電話で確認してください。
保健センター ☎7185-1126

福祉のまち みんなのつどい
第6回福祉施設報告会
障害者・高齢者福祉施設の皆さんによる活動発表や作品の展示、紹介、即売などを行います。
日時 3月6日(日)午前10時30分から午後3時30分(入場無料)
場所 湖北地区公民館
内容 みどり園・平和の里・和楽園・けやき社会センター・芝原長寿会の皆さんによる歌と踊り、福祉施設・作業所の皆さんの作品とお菓子などの販売、作品の展示と紹介、パン・押し花カード・ポプリ作りの体験(各コーナー当日先着20人・参加費1人200円)、コーヒーとクッキーの無料提供(先着100人)、ミニバザー
主催 湖北地区社会福祉協議会 ☎7187・2551(月・水・金曜日の午前9時から午後4時)

訪問介護員養成研修
2級講座
通信・通学併用課程の講座で、自宅学習、実技スクーリング、現場実習があります。
受講期間 6月から8月
定員 30人(応募者多数の場合は抽選)
受講料 7万5000円(教材費・実習費込み)
申し込み ハガキでファクスで申し込み、住所、氏名、電話番号、駐車場・託児室利用の有無を明記し、3月7日から25日(必着)までに〒270-1196久寺家451中央学院大学アクセイブセンター1階 ☎7183・6506へ
※3級課程を修了していない方も受講できます。
中央学院大学アクセイブセンター ☎7183・6529

健康メモ 254
よい肥満と悪い肥満
肥満は脂肪のつく場所によって二つのタイプに分けられます。一つは皮下脂肪型肥満。太もも、お尻というように、下半身の皮下を中心に脂肪がたまります。もう一つは、内臓脂肪型肥満です。これはお腹の中に脂肪がついてしまう肥満で、リンゴ型肥満とも呼ばれています。中高年の男性や更年期を過ぎた女性に多く、ウエストが太い割には脂肪がつかない人が多いのが特徴です。最近、外見上は太っておらず、BMIも正常であるのに、内臓脂肪が付く肥満があることが分かってきました。これを「隠れ肥満」と呼ばれています。最近の研究で、腹腔内脂肪(内臓脂肪)から分泌される物質(アディポサイトカイン)が糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病を引き起こすことが分かりました。それに反して、皮下脂肪は生活習慣病の発症とは関係はありませんので、格別気にする必要はありません。肥満の指標は、体重(kg)を身長(m)の二乗で割った数字で表される「BMI(ボディ・マス・インデックス)」を一般に用います。BMIの理想値は22で、25以上を「肥満」と判定します。最近、外見上は太っておらず、BMIも正常であるのに、内臓脂肪が付く肥満があることが分かってきました。これを「隠れ肥満」と呼ばれています。「隠れ肥満」は「内臓脂肪型肥満」の仲間であり「悪い肥満」なのです。自分がどちらの肥満に該当するか判断するにはどうしたらよいでしょうか?内臓脂肪を簡単に測る方法として注目されています。「隠れ肥満」の仲間であり「悪い肥満」なのです。自分がどちらの肥満に該当するか判断するにはどうしたらよいでしょうか?内臓脂肪を簡単に測る方法として注目されています。

訪問介護員養成研修
2級講座
通信・通学併用課程の講座で、自宅学習、実技スクーリング、現場実習があります。
受講期間 6月から8月
定員 30人(応募者多数の場合は抽選)
受講料 7万5000円(教材費・実習費込み)
申し込み ハガキでファクスで申し込み、住所、氏名、電話番号、駐車場・託児室利用の有無を明記し、3月7日から25日(必着)までに〒270-1196久寺家451中央学院大学アクセイブセンター1階 ☎7183・6506へ
※3級課程を修了していない方も受講できます。
中央学院大学アクセイブセンター ☎7183・6529

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 14日(月) 14:00~16:00 保健センター
アルコール教室 4日・18日(金) 13:30~15:00

健康づくりうんどう教室
保健センター ☎7185-1126
日時 場所
9日(水)10:00~11:00 布佐南公園(雨天中止)
15日(火)10:00~11:00 湖北中央公園(雨天時は保健センター)
18日(金)10:00~11:00 天王山西公園(雨天中止)

各種健診と健康教室
保健センター ☎7185-1126
項目 期日 対象
あわせ学級(マタニティクラス) 4日・11日・18日(金) 妊娠20~27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 1日(火) 1日~平成16年9月生まれで1回目を受ける方
8日(火) 8日~平成16年12月14日に1回目を投与した方
1歳6カ月児健康診査 3日・10日(木) 平成15年8月生まれ
2歳8カ月児歯科健診 17日(木) 平成14年7月生まれ
3歳児健康診査 3日・10日(木) 平成13年8月生まれ
離乳食教室(要予約) 25日(金) 乳児のいる母親(先着30人)
健康いきいき教室 7日・14日・28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
水空ライン成田線 湖北駅 布佐→
休日診療所 保健センター
湖北台支所

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131
我孫子東邦病院 我孫子1851
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