

- 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。



Enjoy 手賀沼イベント

「ペットボトルいかだをつくらう！」 参加者を募集

日時 5月12日(土)午前10時から
 場所 手賀沼親水広場
 内容 5月13日(日)開催の「Enjoy 手賀沼イベント」で、ペットボトルいかたを手賀沼に進水させるため、組み立て作業を行う
 対象・定員 市内在住の小学校4年生以上、先着32人
 申し込み・☎ 電話でEnjoy手賀沼実行委員会事務局・渋谷 ☎ 090-6147-7569

遊びコーナー

- ◎音発見!!みんながサウンドプレイヤー (NPO あびこ子ども劇場) 午前10時30分から午後2時(雨天中止)
- ◎プチ・ゲーセン (我孫子市青少年相談員連絡協議会)
- ◎じゃぶじゃぶ池でゴムボート (我孫子市青少年相談員連絡協議会) (雨天中止)
- ◎ゴミの分別クイズ (クリーンセンター)
- ◎わたあめ&パルンアート (実費) (川村学園女子大学生涯教育研究会)
- ◎五月の空に鳥風を飛ばそう (鳥の博物館友の会鳥風同好会) (雨天中止)
- ◎スタンプラリー (あびこリーダーズクラブ、我孫子市子ども会育成連絡協議会)
- ◎稚魚の放流 (社我孫子青年会議所)
- ◎朝日新聞ボールパーク (千葉北部朝日会)

展示・販売コーナー

- ◎我孫子の文化遺産 (あびこガイドクラブ)
- ◎手賀沼の紹介 (手賀沼課)
- ◎エコ・カー (ネットトヨタ東都雑天玉台店、千葉日産自動車㈱我孫子若松店)
- ◎メッセージボード (協力:社我孫子青年会議所)
- ◎リサイクル畳の紹介 (南成島畳店)
- ◎我孫子市産農産物の販売 (我孫子市農業青年会議所)
- ◎手作り藍染め品の販売 (地域福祉作業所にし)
- ◎いそべ焼きの販売 (我孫子市心身障害者福祉作業所みずき)
- ◎お菓子の販売 (NPO 食の会あびこ)
- ◎鳥博オリジナルグッズの販売 (鳥の博物館)
- ◎Enjoy バザー (雨天中止)

あびこ福祉まつりを同日開催 8面に

育てよう 水の恵みと人の心

Enjoy 手賀沼!

5月13日(日) 午前9時～午後3時30分 手賀沼親水広場

「Enjoy 手賀沼!」は、一人ひとりが手賀沼とのかかわりを考えながら、楽しい一日を過ごそうというイベントです。

体験コーナー

◎第18回バードウィーク手賀沼探鳥会 (我孫子野鳥を守る会、(財)山階鳥類研究所、鳥の博物館)

出発 午前9時(受け付けは午前8時30分から水の館前) 正午解散予定(参加無料)
 コース 手賀沼遊歩道沿い約3km
 定員 当日先着200人



持ち物 筆記用具、雨具、双眼鏡、鳥の図鑑(お持ちの方)

◎高野山新田なぞ探し(ふれあい手賀沼の会)

出発 午前9時35分(受け付けは午前9時から本部テント前)
 内容 高野山新田地区の自然観察会。なぜ?なに?おや?に答えて景品を

◎せっけんで遊びませんか(NPOせっけんの街)

内容 せっけん作り&シャボン玉遊び

◎遊覧船ぶらり手賀沼ツアー ~沼の上から自然と文化の再発見~

(あびこガイドクラブ、手賀沼親水広場、手賀沼課)
 出発 午前10時30分、午後1時、午後2時30分(受け付けは各便出船30分前から水の館前)

定員 各便先着35人(参加無料・荒天中止)

◎カヌー体験(協力:手賀沼カヌークラブ)

出発 午前9時30分、10時30分、11時30分(受け付けは午前9時から水の館前)
 対象・定員 小学4年生以上、各回先着10人(参加無料・荒天中止)



持ち物 着替え一式、ウインドブレーカー(類するもの)、帽子、タオル、替えの靴

※濡れてもよい服装でご参加ください。

◎アクセスディンギー(小型ヨット)体験試乗会(手賀沼課)

出発 午前10時(受け付けは午前9時30分から水の館前)

対象・定員 小学生以上、先着20人(参加無料・荒天中止)

◎手賀沼産の佃煮を食べよう(試食会)(手賀沼親水広場・指定管理者)
 内容 手賀沼漁業協同組合で作ってもらった雑魚やエビの佃煮の試食会(お昼前後・不定期)

◎ペットボトルいかだで手賀沼に漕ぎだそう!(社我孫子青年会議所)

午前10時から午後2時(雨天中止)

対象・定員 小学4年生以上、先着48人(前日に組み立て作業あり)



Enjoy コンサート

- ◎吹奏楽 (我孫子吹奏楽団)
- ◎アンサンブル (我孫子中学校吹奏楽部)
- ◎ロックソーラン、よさこいソーラン (NPO あびこ子ども劇場「アスカ組」)
- ◎ケイキ(子ども)フラダンス (我孫子市ALPHA協会)
- ◎テガヌマンショー (社我孫子青年会議所)

フードコーナー

- ◎豚汁・焼きそばほか(協力:社我孫子青年会議所)
- ◎弁当「野鳥の楽園」(鈴木屋本店)
- ◎赤飯・助六ほか(伊勢屋)

シャトルバスを運行

コース 手賀沼親水広場~アピスタ~我孫子駅南口(降車のみ) 間を40分間隔で運行
 料金 1回100円(小学生以下は無料)

主催・☎ Enjoy手賀沼!実行委員会事務局
 ☎ 080-6634-9707

※イベント内容など詳しくは、ホームページをご覧ください。<http://abiko-city.jp/enjoy-teganuma/>

5月は「さわやか環境月間」

「ゴミゼロ運動を5月27日に実施

さわやかな環境づくり条例では、清潔で快適な生活環境を確保するため、路上喫煙や空き缶類のポイ捨てを禁止し、5月を「さわやか環境月間」としています。

たばこは、市内全域で禁止です。各駅周辺の重点地区では、違反者に2万円以下(当面2000円)の過料が科せられます。

犬のフンは持ち帰って

ゴミゼロ運動をはじめ、環境美化や再資源化などの活動を積極的に進めている個人や団体には「さわやかな環境づくり賞」を贈っています(受賞者は広報6月1日号で紹介)。

飼犬を屋外で運動させるときは、飼い主はフンの処理用具を携行し、犬がフンをしたときは直ちに処理しなければなりません。放置すると2万円以下(当面2000円)の過料が科せられます。

ゴミゼロ運動にご協力を

今年のゴミゼロ運動は、5月27日(日)に行います(荒天の場合は中止)。自治会単位で実施しているクリーン作戦(町内清掃)も、この日に実施していただくようお願いしています。

駅前広場や幹線道路、空き地などへの空き缶などのポイ捨てが後を絶ちません。ひとつのごみか他のごみを呼び、ごみの山となってしまうかもしれません。自分が出したごみは持ち帰り、ポイ捨てはやめましょう。

歩きたばこは禁止

道路など公共の場所での歩き

7・0015
 ☎ クリーンセンター ☎ 718

第3期生を募集

中高年のための健康サポートクラブ21

我孫子市と千葉県では、中高年の方のための健康づくり教室「健康サポートクラブ21」の第3期生を募集します。

ムや栄養指導、その他口腔ケアの実践やメンタルヘルスなどの相談も行います。

対象・定員 県内在住の40歳以上の方、各コース20人(応募者多数の場合は抽選)

参加費 月額2500円(システム使用料など(初回は4カ月分を徴収)、歩数計5250円は別途実費)

「メディカルチェック」と「体力テスト」を受けてから「メディカルチェック(運動可否判定)」と「体力テスト」を事前に各1回必ず受けていただきます。

「運動不可」と判定された場合は、教室に参加できません。治療中の病気などで、参加に不安がある方は、事前に主治医へご相談ください。

日時 表2参照
場所 保健センター(メディカル)

Table with 2 columns: Course, Time. Includes details for health support club courses and medical checkups.

方・時間を要する方 *糖尿病の合併症や心臓病、重度不整脈、心臓細動などで運動により健康に問題が生じる恐れのある方 *普段から脈の乱れ、ひどい息切れ、めまい、身体の痛み、その他不快感が起こる方

剪定した枝木の出し方について
一般家庭で「剪定した枝木」は、平成19(2007)年4月1日から資源回収日(用具不用品)に回収していただきます。

あなたの「手賀沼学」発表者を募集
第4回手賀沼学会(会員数256人)の平成19(2007)年度の総会および大会が7月に開催されます。

児童手当は、申請をしなれば支給できません

児童手当の申請を

平成18年度所得超過で支給できなかった方は5月31日まで

児童手当は「小学校修了前まで」の児童を養育している方に前年分の所得状況を審査し、1年間(6月から翌年5月まで)支給されます。

Table showing income limits for child allowance based on the number of dependents.

Table showing tax exemptions for child allowance, including basic, laborer, and special exemptions.

の公的年金加入者は健康保険証(カード式)の場合は、申請者本人の保険証が必要 *19年1月1日に我孫子市に住民登録がなかった方は、19年1月1日住民登録地の発行する19年度児童手当用所得証明書

子どもの居場所サポーターを(市民スタッフ)募集
市では、6月に我孫子第一小学校に実施する「子どもの居場所」のスタッフのサポーター(市民スタッフ)を募集します。

平和事業推進市民委員を募集
市では平成19(2007)年度平和事業の企画・運営と平和事業を継続的に推進するための条例(案)の検討を行うための委員を募集します。



3月1日、本町3丁目(旧寿交番向かい側)にインキュベーションオフィスABIKOs(アピコス)がオープンし、星野市長は4月10日に行われた開設記念交流会に出席

市長室 25 地域の活性化で持続可能なまちづくりを インキュベーションオフィス開設記念交流会に出席

「地域のコミュニティづくり」「住まいの相談」「グラフィックデザイン」「防犯・街づくり」などの事業を行う7つのNPO・事業者が同居しています。

星野市長は「ABIKOsが拠点となり市民の活動がさらに活発になり、また地域経済が活性化し街が元気になることを期待しています」と話していました。

※インキュベーション：新たに事業を起こす方に対して支援することを言います。卵を孵化させるという語源からきた経済用語です。

2階は、市内で起業した

パブリックコメント(意見公募) (仮称)手賀沼文化拠点整備計画(案)

(仮称)手賀沼文化拠点整備計画は、手賀沼のほとりに点在

する多くの文化的、歴史的なポイントや水辺、農風景、斜面林とハケの道といった我孫子らしさをネットワーク化し、一体的に活用することによって、まちの魅力が高めるために、整備や活用の方策を示すものです。

昨年7月に公募の市民委員を募集し、8月から「(仮称)手賀沼文化拠点整備計画」検討委員会を組織して進めてきた計画案がまとまりました。

この計画案について、市民の皆さんの意見を募集します。

5月1日(火)から21日(月)まで市ホームページに掲載するほか、次の場所で開催されます。

閲覧場所 教育委員会文化課、行政情報資料室(市役所本庁舎1階)、各行政サービスセンター

提出された意見の概要と意見に対する市の考え方を、市ホームページと上記の閲覧場所でご覧いただけます。

意見により計画案を修正したときは、修正内容も公表します。

教育委員会文化課 ☎7185・1583

①、アピスタ、湖北地区公民館、市民プラザ

意見の提出方法・期限
郵送、Eメール、持参のいずれかで、住所、氏名、「(仮称)手賀沼文化拠点整備計画(案)」への意見を明記し(書式は自由)、5月21日必着で〒270-1166我孫子1684教育委員会文化課Eメール pubca@city.abiko.chiba.jp

いただいた意見への対応
提出された意見の概要と意見に対する市の考え方を、市ホームページと上記の閲覧場所でご覧いただけます。

5月12日は「民生委員・児童委員」の日

「心配ごとは、お気軽にご相談ください」

5月12日は「民生委員・児童委員の日」で、全国一斉に相談活動の強化に取り組んでいます。

民生委員・児童委員は、民生委員法と児童福祉法に基づき厚生労働大臣が委嘱している無償のボランティアです。

任期は3年で、全国に約22万人が活動しています。

我孫子市では、165人(うち主任児童委員12人)が委嘱され、市と連携・協力して福祉サービスの利用援助や心配ごとの相談相手(ボランティア)となり、地域の皆さんの福祉の増進に努めています。

なお、民生委員・児童委員は、担当地域(約170から360世帯)が決まっていますので、皆さんの担当となる委員の氏名連絡先などについては、生活支援課へお尋ねください。

☎ 生活支援課・内線377

民生委員の活動

- ◎地域住民の実情把握
- ◎相談・援助
- ◎福祉サービスの利用援助
- ◎社会福祉施設や在宅福祉サービス事業者、ボランティア団体などとの連携
- ◎市役所福祉部門などへの協力
- ◎その他、地域福祉の増進のための活動など

児童委員の活動

- ◎子どもや子育て家庭への個別援助
- ◎地域での子育て支援
- ◎地域での児童の健全育成

主任児童委員の活動

児童福祉を専門に担当する民生委員・児童委員で、区域を担当するのではなく、市や児童福祉関係機関と連携をとり、区域を担当する民生委員・児童委員との連絡調整、活動への援助・協力

男女共同参画メモ 6 セクシャル・ハラスメント パワーハラスメント



今号では、セクシャル・ハラスメント、パワーハラスメントについて説明します。

「職場におけるセクシャル・ハラスメント(性的嫌がらせ以下セクハラ)」とは、「職場で、働く人が不快に感じる性的な言動が行われ、そ

れを拒否したことで解雇などの不利益を受けることや、職場の環境が不快なものとなったため、働く人の能力の発揮に悪影響が生じること」をいいます。たとえば「女性従業員の肩や腰に触る」「職場にヌードカレンダーを貼る」「性的な冗談を言ったからかかったりする」などがあります。

セクハラ被害にあつた時は、はっきりと拒絶の意思を示し、その行為がセクハラであること、を相手に知らせることが大切です。我慢したり一人で解決したりしないで、相談窓口担当者や上司に相談し、職場としての対応を求めることが重要です。

4月1日からスタートした改正男女雇用機会均等法では、①男性に対するセクハラも対象 ②セクハラ対策を事業主に義務

付けるなどのセクハラに関する規定も拡大されました。

また、職場で上位の者が弱い立場の者に対して精神的または身体的な苦痛を与えることにより、働く人の権利を侵害し、職場環境を悪化させる行為を「パワーハラスメント(パワハラ)」といいます。

たとえば「仕事をとり上げ、トイレ掃除や雑用だけに追いつき、自己退職に追いやる」「付き合いを拒否したため、職場でパワハラの被害を受けたときは、職場の相談窓口か千葉労働局総合労働相談コーナー(千葉駅前労働相談コーナー ☎043・246・4121)にご相談ください。

男女共同参画担当・内線293

善意をありがとうございます

次の皆さんから温かい善意が寄せられました。

ご厚意は趣旨に沿って大切に使用させていただきます。

江藤勇様、植木まつり様、あらき野寿々々様、つくし野病院共済会様、小野正廣様、海地千代様、佐藤昌代様、島根高様、内田愛子様、楽学会様、桑原秀二様、中村幸夫様、岩田オト様、静川様、荒木様、我孫子市緑化推進協力会様、我孫子市スポーツ少年団様、(株)東我孫子カントリークラブ様、我孫子太子会様、横山アイ子様、ステップワン&スタングレード様、中島としあき後援会様、我孫子市民ゴルフ実業委員会様、つくし野みずぎ会様、つくし野ボランティアの会様、栗保みよ様、柏法人会青年部会様、サロンド中元様、中島允子様、辻己徳様、太田明子様、にっぽんの心を歌う会様、千葉土建我孫子支部天王台分會様、我孫子アル

ゼンチンタンゴ研究会様、児玉洋介様、千葉県理容生活衛生同業組合我孫子支部様、岡本輝夫様、湖北台団地ふれあいの会様、湖北台たぬき通り商店会様、足立翠泉様、遠藤昭様、天王台地区市民まつり実行委員会様、千葉県高齢者生活共同組合東葛北地区様、クリーンフェスタ2006実行委員会様、湖北太子会様、日本国際空手協会NPO法人実武道会館様、大井誠様、我孫子市保育園調理員部会様、障害者センター家族会こびあ様、我孫子市北部地域文化祭実行委員会様、(株)ソーケンアイピック様、池田雄二様、我孫子吟詠会様、ボーイスカウト我孫子第一団様、千葉県北部朝日会様、ボーイスカウト我孫子第二団様、根本孝英様、明治大学校友会我孫子地域支部様、寿まつり実行委員会様、横山クリーニング店様、松戸友の会我孫子地区北柏方面様、あびこ市民クリスマス実行委員会様、我孫子南地区社会福祉協議会様、公開討論会を実現する市民の会様、我孫子市民ゴルフフェスタ参加者様、元気な我孫子をつくる会様、社交ダンスサークル・ミモザ様、日本キリスト改革派湖北台教会学校様、木幡静子様、我孫子市新潟県人会様、我孫子ライオンズクラブ様、(株)ユニビングユニティ我孫子店様、東日本ガス(株)様 ※このほか9件、匿名での善意が寄せられました。

(掲載は受け付け順。平成19(2007)年3月31日受け付け分まで)

第6回 察めるへん文庫

創作童話を募集

市では、小・中・高校生が創作した童話の作品を募集します。受賞作品は、08年夏に刊行予定の「めるへん文庫受賞作品集」に収録します。

なお、応募者の中で希望する方には、抽選で鳥の博物館へ入館券をプレゼントします。

部門・応募資格 ◎小学生の部 ◎中学生の部 ◎高校生の部

平成元年4月2日から平成4年4月1日生まれの方



▲昨年刊行した第3集

※全国どこからでも応募可。募集作品 夢があふれる内容の童話を400字詰め縦書き原稿用紙10枚(ワイドプロはA4判の用紙で20文字×20行で10枚(縦書き))以内(日本語、未発表のものに限る)

※1人2編まで応募できます。受賞作品の著作権は市に帰属し、応募作品は返却しません。※受付通知は出しません。

賞 1席：賞状と図書カード3万円分(1編)、2席：賞状と図書カード2万円分(2編)、3席：賞状と図書カード1万円分(10編以内)

※部門ごとに賞あり。

応募期限 9月30日(消印有効)
発表 12月中旬
表彰式 09年1月12日
選考委員 宇尾房子さん(小説家)、長縄栄子さん(画家・絵本作家)、松丸数夫さん(詩人)、横山悦子さん(児童文学作家)

応募方法 郵送：原稿に表紙を付け、題名、氏名、学校名・学年、住所、電話番号、生年月日(高校生の部のみ)、「鳥の博物館へ招待券」希望の有無を明記し、80円切手を同封して申込先へ Eメール：テキストデータで申込先へ(必要事項は郵送と同様)

申込先 〒270-1166 我孫子1684教育委員会文化課 Eメール meruhenkun@city.abiko.chiba.jp

主催 教育委員会文化課 ☎7185-1601

魅力ある農業経営をめざして

家族協定を9戸が締結

3月27日、新たに新木地区、湖北地区の農家が家族経営協定を締結しました。「魅力あ



▶協定書に署名する市長

る農業経営」を目指して1戸が後継者との親子間協定、8戸が夫婦間協定です。市長、市農業委員会、県東葛飾農林振興センターが立ち会い協定を結びました。

この協定は、家族がそれぞれ

の意思を尊重し、「経営や暮らしの目標」について話し合い、意欲と生きがいを持って取り組むためのルールを文書化したものです。ゆとりある農業経営と健康で明るい家庭を築くことが目的です。

内容は、お互いの考えを認め合い、経営に責任を持ち、何事も協力して生活する、健康管理、経営計画、経営や家事の役割分担、労働時間や休日などの就業条件、介護、趣味、おつきあいなどになっています。

夫婦間協定を結んだ女性は「お互いの役割が明確になり、自覚や責任を持つようになった」と語っていました。

人との関係を 楽しくする講座

心豊かにすごすために



家庭や地域、職場での日常生活の中で、人とのように関わっていきたくて楽しく人生を送ることができるといいですね。

今回の講座では、そのための自分の磨き方や心の持ち方、人との上手なコミュニケーションのとりかたなどを学びます。

参加費 200円(全4回) 申し込み ハガキまたはアクセス、Eメールのいずれかで郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、「人との関係を楽しくする講座」を明記し、5月10日必着で〒270-1147 若松26の4我孫子地区公民館 FAX 7165-6088 Eメール kouninkan@city.abiko.chiba.jp

対象・定員 市内在住の18歳以上の方、36人(応募多数の場合は抽選)(初めての受講者を優先)

☎ 我孫子地区公民館 ☎7182-0511

春の全国交通安全運動

5月11日(金)～20日(日)



この時期は、入園や入学、新学期など、子どもの生活環境の変化から、交通事故が起きやすくなります。

横断歩道の渡り方や自転車の安全な乗り方など、まず大人が交通ルールを守り、手本を示すことが大切です。

最近が高齢者の交通死亡事故などが増えています。ご家族でもう一度交通安全について話し合ってみませんか。

重点目標

- ◎子どもと高齢者の交通事故防止
- ◎自転車の安全利用の推進
- ◎スピードの出し過ぎなど悪質・危険な運転の防止
- ◎シートベルト、チャイルドシートの正しい着用の徹底

☎ 市民安全室・内線486、我孫子警察署 ☎7182-0110

ビオトープ自然観察会

利根川ゆうゆう公園で



利根川ゆうゆう公園ビオトープ(生態観察園)にはさまざまな動植物が生息し、自然豊かな環境が作りだされています。楽しいお話をしながら観察してみませんか。(参加無料)

日時 5月19日(出)午前9時から正午(小雨実施)

場所 つつじ荘駐車場に午前8時50分に集合

内容 「ビオトープの自然観察会」講師…高田和男さん(植物担当)、鳥の博物館友の会スタッフ(鳥担当)

定員 先着30人

※活動しやすい服装でご参加を。

持参 筆記用具、飲み物

申し込み・☎ 電話で公園緑地課 ☎7185-1542(直通)

※開催の有無は、当日午前7時から ☎0180-993185でお知らせします。

チェンバロ J.S.バッハを奏でる

鳥の博物館開館記念ミュージアムコンサート



チェンバロは昔、弦を引く小さな爪の材料に鳥の羽軸が使われていました。チェンバロが生まれた時代に思いを馳せながら素晴らしい音色をお楽しみください。

日時 5月20日(日)15時から16時30分

場所 鳥の博物館(当日の午後、3階世界の鳥コーナーは閉鎖されます。)

出演 マイコ・ミユラーさん(写真)

曲目 「イギリス組曲第3番 ト短調」や「半音階的幻想曲とフーガ 二短調」ほか

定員 80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(一人1枚に限る)に「ミュージアムコンサート参加希望」、住所、氏名、電話番号を明記し、5月10日消印有効で〒270-1145我孫子市高野山234の3鳥の博物館まで郵送。

☎ 鳥の博物館 ☎7185-2212

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。黒は市の後援、補助団体の記事です。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

お出かけください

能楽の世界へ
 日5月12日(出)10時開演 所湖北地区公民館(全席自由) 内素謡、独吟、仕舞 出我孫子市謡曲連合会会員、市民親子教室の皆さん、観世流・宝生流の経験ある一般市民の方 費無料
 ※「能楽研究特別講演」講師：俵章さん(法政大学名誉教授) 16時50分から
 圃田 ☎7188・3245

家庭倫理講演会

日5月27日(日)13時30分～15時30分 所柏市中央公民館 内「家庭をよくする」講師：鳥越等さん(倫理研究所研究員)、アコーディオン演奏：野村晴彦さん
 圃田 ☎7184・958

我孫子市三曲協会 第6回定期演奏会

日5月19日(出)11時30分開演 所けやきプラザ(全席自由) 内箏・三味線・尺八の演奏 費無料
 圃田 ☎7184・958

舞踊きららの会発表会

日5月20日(日)10時30分開演 所けやきプラザ(全席自由) 内舞踊の発表
 ※先着200人にお弁当を用意 費無料 圃田 ☎7189・4364

天王台北地区まちづくり協議会 フリーマーケット

日5月27日(日)10時～12時30分 所天王台北近隣センター 圃田 圃田 ☎7182・9988

参加してみませんか

大空に飛べ!

鳥の紙飛行機づくり
 日5月5日(祝)10時～12時②13時～15時 所水の館 内ゴムの力で遠くまで飛ぶ鳥の紙飛行機づくり 対小学生以上、当日①②いずれも先着25人 費無料 圃田 ☎7185・221

夢ふくらませよう!

マジックバルーン
 日5月26日(出)13時30分～15時30分 所布佐南近隣センター 内バルーンアート(花や犬、ミニドールほか) 対小学生、先着15人 費無料 持風船を持ち帰るための大きい袋、上履き、飲み物 申・圃田 ☎7182・185

災害救援ボランティア講座

日5月10日(木)・11日(金)・12日(土)・17日(木)(全4日) 所松戸市消防局、千葉県西部防災センター、建設技術展示館 対県内在住・在勤の方、先着40人 費1万3900円(学生9900円) (教科書、教材費、保険料) 申・圃田 ☎7184・4085

海上自衛隊下総航空基地 ウォーキング

日5月26日(出)10時～13時、9時30分正門集合(荒天中止) 所海上自衛隊下総航空基地(柏市藤ヶ谷1614の1) 内滑走路など、基地内約7・2キロのウォーキング 対先着200人 費無料 申・圃田 ☎7182・185

初夏の剪定・園芸教室

日①5月30日(水)9時30分～11時30分②6月10日(日)9時30分～11時30分 内①②共通 園芸用バサミの研ぎ方(実技)、生け垣や樹木の剪定(実技)、植木・草花のふやし方(実技) 講師 樹木医 所①②湖北中央公園 対過去にこの教室を受講したことがない方、①②いずれも20人(応募者多数の場合は抽選とし、後日通知します) 費1000円(材料代など) 申・圃田 ☎7182・9988

県知事杯争奪囲碁大会

こども囲碁教室
 日5月20日(日)9時～9時30分受け付け 所アピスタ 競技方法スイス方式(5クラス4回戦) 費2000円(小・中学生1000円)(昼食代含む) 賞優勝、準優勝、3位、敢闘賞

けやきプラザ県民講座

講座名・講師・対象・定員	日時
「三世代交流・遊びの道場① 手遊び・音遊び」 講師…野木恭子さん(子どもの遊びサポーター) 定員…先着15組(未就学児と保護者で1組)	5月19日(出) 10時～12時
「介護者・介護職の健康管理講座 ボディメカニクスを活用した予防法」 講師…安達マツ子さん(介護研究会代表) 定員…先着20人(介護専門職対象)	5月29日(火) 13時～17時

6月のけやきプラザ県民講座
 「サービス提供責任者の指導業務研修」6月12日、「介護技術レベルアップ講習(コミュニケーション・スキル)」6月17日、「三世代交流・遊びの道場②」6月30日
 ※内容など詳しくは、広報あびこ6月1日号でお知らせします。



今月のギャラリー

市民プラザ	けやきプラザ	アピスタストリート
催し名・問い合わせ 第20回我孫子市美術家協会展 田崎 ☎7182-0826 第53回大利根美術協会展(絵画展) 日暮 ☎7182-4048 写生画友会 第2回 水彩画展 鈴木 ☎7139-6678 第22回鳩美会 油絵展 田崎 ☎7182-0826 第26回我孫子市華道連盟5月展 岩井 ☎7188-2053	場所 催し名・問い合わせ 第2 高野 和写真展 特別出展：中村省三、白尾元理 高野 ☎7146-7708	催し名・問い合わせ 「華」押し花絵の展示 十字架 ☎7182-9622 第28回あびこ福祉まつり 社会福祉協議会 ☎7184-1539 癒しとやすらぎのガーデニングクラブ活動展 蒲田 ☎7184-1265 第18回我孫子さつき花季展示会 橋 ☎7149-1343 鳥・魚・植物画の精密画 宇野 ☎7188-9591
日 時 ～2日(水)10時～18時(2日は16時まで) 4日(祝)～9日(水)10時～18時(4日は13時から、9日は17時まで) 11日(金)～16日(水)10時～17時(11日は13時から16日は16時まで) 18日(金)～23日(水)10時～18時(18日は14時から23日は17時まで) 26日(出)・27日(日)10時～18時(27日は16時まで)	展示期間 8日(火)～13日(日) 10時～18時(8日は12時から、13日は17時まで)	日 時 1日(火)～11日(金) (1日は10時から、11日は15時30分まで) 13日(日)10時～15時30分まで 14日(月)～24日(水) (14日は10時30分から、24日は14時30分まで) 26日(出)・27日(日) (26日は9時から、27日は15時まで) 29日(火)～6月11日(月) (29日は10時から、11日は14時まで)

参加してみませんか

県大会選手選考テニス大会

日5月20日(日)8時40分集合(雨天時6月2日(土)) 所男子:市民体育館テニスコート、女子:湖北中央公園テニスコート

種シングルス男子・女子 対市内在住の高校生以上の方 費一般2000円、学生1500円

当日徴収) 申・圃ハガキがファクスに大会名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、5月17日必着で〒270-11138

下ケロ571の2古川俊輔 FAX 7149・4935へ

レディースバドミントン教室

日5月31日、6月7日・14日いずれも(木)12時~15時、6月21日(木)のみ9時~12時(全4回)

所市民体育館 対市内在住の女性(初心者・中級者) 費1000円

申・圃ハガキに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、5月15日必着で〒270-1128中峠台32の22井寺

千恵 7187・3097へ

弓道教室

日5月26日(土)毎週(土)9時30分~12時(全10回) 所我孫子弓道場(布佐下多目的広場内)

対市内在住・在勤の高校生以上で初心者の方、15人(応募者多数の場合は抽選) 費5000円(10回分)

申・圃ハガキに「弓道教室」、郵便番号、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、5月11日必着で〒270-1166我孫子3の18の7

の208甲谷茂 7183・4071へ

※用具は、無料で貸し出します。 日:日時 所:場所 内:内容 種:種目 出:出席者・出演者 対:対象・定員 費:費用 持:持参 申:申し込み(記載のないものは申し込み不要) 主:主催・共催 圃:問い合わせ

我孫子オープン

ラージボール卓球大会

日6月3日(日)9時受け付け 所市民体育館 種3ダブルス団体戦(1チーム男1人女2人)で合計年齢が①169歳まで②170歳~184歳まで③185~204歳まで④205歳以上 費1チーム3000円

申・圃ハガキに大会名、種目(①~④)、団体名、責任者の住所、氏名、電話番号、全員の氏名・生年月日、性別を明記し、5月11日必着で〒270-11164つくし野7の15の35小野塚

章司 7183・7499へ

第8回そば打ち教室

日6月3日・17日、7月1日いずれも(日)10時~15時 所近隣センターこもれび 内初心者向けそば打ち 対全日程参加できる中高年の方、12人(応募者多数の場合は抽選) 費1回1000円

持三角巾、エプロン、タオル、箸、持ち帰り容器(クッキー缶のようなもの) 申・圃往復ハガキに教室名、氏名、電話番号を明記し、5月20日必着で〒270-1144東我孫子

1の41の33近隣センターこもれび 7165・2011(10時~17時)

岳人あびこ市民登山

日6月9日(土)~10日(日)(1泊2日) 所信州カヤノ平・奥裾花内ブナ研究家坪田和人とフナ林を探索 対5時間の歩行ができる方 費2万円(貸し切りバス・宿泊料など) 申・圃往復ハガキに住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、5月10日必着で〒270-1121

中峠1563の14柴田節子 7139・9862

IT中級講座

日①6月13日(木)・14日(木)9時~12時②19日(火)・20日(水)9時~12時 所手賀の丘少年自然の家 内パソコン講座ワードで、2コースに分かれ中級程度の技術習得①お知らせ・チラシ作成②便せん・一筆せん・封筒作成 対ある程度パソコン経験のある方、先着18人(両コースの参加可) 費各1000円 持筆記用具、フロッピーなど 申・圃5月15日9時から電話で千葉県立手賀の丘少年自然の家 7191・1923

ぼしゅう

旧村川別荘市民ガイド 第2期生

我孫子の景観を育てる会と我孫子市教育委員会では、市の文化遺産である旧村川別荘について、多くの方々にさらに知ってもらうため、昨年10月から現地でのボランティアによる市民ガイドを開始し、旧村川別荘への来訪者は昨年までの3倍近くに増えました。

さらに市民ガイドを發展させていくため、旧村川別荘市民ガイドの第2期生を募集します。

※旧村川別荘の歴史や村川親子の人物、功績、周辺のエピソードなどを学ぶ研修や、実際に市民ガイドを行っている所の視察を行ったあと、ガイドとして活躍していただきます。

活動日時(日)の9時~16時 活動日1回半日単位(10日に1回程度) 内容旧村川別荘にて、別荘についてのガイド 申ハガキに住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、5月23日必着で〒270-1166我孫子

介護サービス相談員

市では介護サービスの質を高めるため、利用者から介護サービスに関する苦情や不満などを聞き、サービス提供者との間に立つて、問題解決に向けた手助けをする介護サービス相談員派遣事業を実施しています。

この相談員として、活動していただける方を募集します。

対市内在住の方、若干名 報酬月額1万4000円

※9月下旬(4日間)と10月上旬(1日間)の研修に参加できる方。

選考方法書類審査、面接 申・圃「介護保険制度について」の意見、提言を4000字詰め原稿用紙2枚程度にまとめ、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、5月21日必着で〒270-1192(住所省略可)介護支援課 7185・1112へ郵送または持参

一ども発達センター 臨時保育士 期間6月~平成20(2008)年3月 日平日の9時~15時の6時間勤務(月10日程度) 所こども発達センター 内療育業務(児童への介助) 対保育士の資格を有する方、2人 選考方法面接 賃金時給970円(通勤手当別途支給) 申・圃履歴書と資格証(写し)を5月11日までにこども発達センター 7188・0472へ持参

臨時職員(学校安全管理員)の登録 学校で勤務する臨時職員の採用は事前に登録が必要です。

今回は、学校安全管理員の登録を受け付けます。登録期間は2年に1回です。以前に登録された方も新たに登録する必要がありますのでご注意ください。

任用期間5月~21(2009)年4月までの期間内で登録者の中から必要に応じて任用 勤務日学校授業日 勤務場所市内各小学校 内小学校における学校安全業務 賃金時給730円

申・圃申込書(教育委員会学校教育課に用意)に必要な事項を明記し、写真(縦4cm×横3cm)を貼付し、教育委員会学校教育課 7185・1267へ本人が直接持参

福祉作業所みずき 臨時生活支援員 日平日の9時~17時(時間応相談) 所心身障害者福祉作業所みずき(古戸804) 内利用者の生活支援 対1人 賃金時給830円(通勤手当別途支給) 社会保険加入) 選考方法書類選考、面接 申・圃履歴書(写真貼付)に必要な事項を明記し、5月11日までに心身障害者福祉作業所みずき 7187・5171へ持参

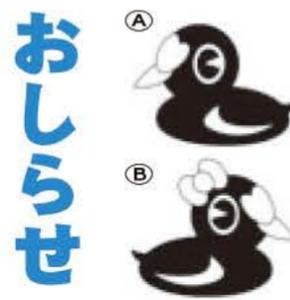
第20回ねりんびつく茨城俳句交流大会作品 受付期間5月31日(木)まで 部門高齢者の部(60歳以上) 昭和23年4月1日以前に生まれた方、一般の部(60歳未満) 昭和23年4月2日以降に生まれた方 賞正賞と准賞(高齢者の部・一般の部) 選考特選賞 授句料無料 申・圃専用募集パンフレットのハガキ(コピー可) または、同様の内容を記載したハガキに、未発表作品1人2句(当季雑詠)を楷書で記入し、氏名または俳号と必要事項を明記し、5月31日(消印有効)で

住み良いまちづくり研究所のマスコミキャラクターの愛称を募集します。

川田明彦さん(川村学園女子大学非常勤講師)がデザインしたマスコミキャラクターの愛称を募集します。

※発表は、同研究所のホームページhttp://sumiyoi.com/で行います。

申・圃往復ハガキがファクスに①・②の愛称、住所、氏名、電話番号を明記し、6月3日必着で〒270-1165並木7の3の2住み良いまちづくり研究所・浜崎慶子 FAX 7182・8189へ



19年度調理師試験

日7月25日(水)14時~16時 所幕張メッセ国際展示場展示ホール 8 願書受付5月22日(火)~24日(木) 願書配布場所・圃相健康福祉センター(柏保健所・地域保健福祉課 7167・1255

5月の市民相談
※相談名が色付きのものは予約制です。
法律相談(予約制) 8日(火)、10日(木)、15日(火)、17日(木)、22日(火)、29日(火) 9時30分~15時30分 市民相談室(本庁2階) 秘書課(予約は5月1日(火)8時30分から) 7185-1714
人権相談 24日(木)10時~15時 面談室(西別館2階) 生活支援課 内377

消費生活相談 土・日、祝日を除く平日 9時~12時、13時~17時 消費生活センター 7185-0999
福祉総合相談 土・日、祝日を除く平日 8時30分~17時 西別館2階 福祉総合相談室 内393
健康相談 11日(金)10時~11時30分 つつじ荘 7188-0123
不動産相談(予約優先) 11日(金)市民相談室(本庁2階) 住宅課 内529
住宅相談(予約制) 11日(金)市役所B会議室 住宅課 内529

育児相談 16日(水)9時15分~10時受付 アピスタ 健康づくり支援課 7185-1126
4カ月児相談 1日・8日(火) 9時~9時50分受付 健康づくり支援課 7185-1126
子ども総合相談 土・日、祝日を除く平日 9時~17時、西別館3階 子ども課 7185-1821
交通事故相談(予約制) 14日(月)10時~15時 市民安全室 内486
結婚相談 20日(日)10時~14時 社会福祉協議会 7184-1539

青少年悩み相談(面接は予約制) 土・日、祝日を除く平日 9時~12時、13時~16時30分 少年センター 7184-1900
母子・婦人相談(ひとり親) 土・日、祝日を除く平日 9時~17時、西別館2階 保育課 内449
DV相談(10時~17時) 土・日、祝日を除く平日 男女共同参画担当 内293
心配ごと相談(9時~15時) 西部福祉センターのみ10時~16時 2日(水)~西部福祉センター 14日(月)~保健センター 21日(月)~社会福祉協議会 28日(月)~布佐市民センター 社会福祉協議会 7184-1539

心の相談(予約制) 2日(木)13時30分~15時30分 西別館2階 福祉総合相談室 内393
認知症に関する医療相談(予約制) 10日(木)13時30分~16時30分 西別館面談室 介護支援課 7185-1112
高齢者職業相談 毎週月~金曜日9時~17時 サンビーズビル6階 高齢者職業相談室 7165-2786
無料職業紹介所(相談は予約可) ひとり親・障害者・若者の就職を応援 毎週月~金曜日9時~17時 サンビーズビル6階 無料職業紹介所 7165-2833 ※障害者の方は予約制です。

自動車税の納期内納付について

自動車税の納期限は5月31日(木)です。5月上旬に自動車税事務所から納税通知書が送付されます。

※対象や申し込み方法など詳しくは、5月14日(月)の官報公告か、同日以降の東京国税庁ホームページ

19年度国家公務員採用Ⅲ種(税務)試験

申込書受付期間6月26日(火)〜7月3日(火)

憲法週間に無料法律相談所を開設

5月1日(火)〜7日(月)までの憲法週間に、無料法律相談所を開設します。

市内の送迎バスがNHKで放映されます

放映日5月6日(日)10時05分〜(43分間) 番組名「難問解決!ご近所の底力」 放送局NHK総合テレビ

市民伝言板

このコーナーに掲載を希望する方は、広報掲載依頼書(市役所広報室に用意または我孫子市のホームページからダウンロード)に必要事項を記入のうえ、掲載希望日の1カ月前までに広報室へ提出してください。

講演・催し

読書会のお誘い

5月19日(土)13時30分〜16時 所松戸市勤労会館(松戸市根本8の11)

全国一位に輝いた金管12人のグループが森の音楽会に出演

5月13日(日)13時〜16時。湖北地区公民館。ピアノ、バイオリン、エレクトーンの演奏と共に楽しんでください。

ビーズフラワー作品展

5月12日(土)〜23日(水)8時30分〜21時(最終日は18時まで)。アピスタ(1階階段横ガラス展示棚)。

体験健康空手教室

5月10日(木)18時50分開始(60分)。けやきプラザ(9階ホール)。初心者一般・シニア男女。動きやすい服装。無料。直接会場へ。カテサークル・吉岡 71842577(21時)。

ハンギングバスケット講習会

5月19日(土)15時30分〜17時。新木近隣センター②

宇宙時代と税をを考える

5月12日(土)13時開演。アピスタ。講師：吉川弘人さん(元香川大学(院)教授)。先着20人。無料。地球時代と税を考える会事務局 71830494

「抜本的税制改革論」講演会

5月12日(土)13時開演。アピスタ。講師：吉川弘人さん(元香川大学(院)教授)。先着20人。無料。地球時代と税を考える会事務局 71830494



根本 凌成ちゃん (柴崎台・1歳3カ月) 「1〜1.5メートル持ったよ。砂場遊びもだい好き。僕、元気一杯です！」



松尾 春菜ちゃん (南青山・1歳2カ月) 踊って走ってよじ登る好奇心旺盛なおてんば娘。だっこすく抱っここの甘えん坊。

今月のふれあい工房

Table with 4 columns: 教室名・定員, 日時, 参加費, 持参・備考. Lists various craft classes like sewing, pottery, and woodwork.

申・圃ふれあい工房 7186-5500 (休館日(月曜日)を除く9時〜19時)
◎リサイクルアドバイザー来館日
「木工アドバイザー」…休館日を除く毎日10時〜17時

柏健康福祉センター(保健所) 7167-1255 (色文字は予約制)

Table listing health services: 未熟児発達相談, 心の健康相談, アルコール悩みごと相談, アルコール家族教室, 酒害教室, イイズ相談・HIV抗体検査, 水質検査, 腸内細菌検査(検便), 女性の健康相談, 不妊相談, DV相談(来所).

県福祉ふれあいプラザ 7165-2886

Table listing services at the welfare plaza: こころの相談室, 住宅改修相談.

柏児童相談所 7131-7175
来所相談…月〜金曜日9時〜17時(事前に電話確認)
電話相談…7134-4152(月〜金曜日9時30分〜16時)

県民無料法律相談(民事)
10日(木)13時〜16時(予約は7日(月)9時から)
東葛飾県民センター 047-365-3008

健康と福祉

8020(ハチマルニイマル)運動普及作文・標語を募集

8020運動は、80歳で歯を20本以上保つことを目標に、歯の健康づくりを進める運動です。自分の歯の健康法やむし歯・歯周病予防の大切さを、多くの方にPRするため、作文と標語を募集します。

◎普及作文

応募資格 市内在住・在勤の20歳以上の方
応募方法 縦書き400字詰め原稿用紙5枚以内に作文、題名、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を明記し、郵送(フロッピーディスクなども可)

◎普及標語

応募資格 市内在住・在勤・在学の方
応募方法 ハガキ1枚に標語1点、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を明記し郵送
応募期限 6月4日必着

送付先・回 〒270-1113 2湖北台1の12の16健康づくり支援課 ☎7185-1126

移動支援の運動 ボランティア養成講座

日時・場所 5月17日(木)午前9時から午後4時30分、市役所B会議室(参加無料)〔雨天実施〕
内容 運転ボランティア(体の不自由な方や高齢者の通院などの手伝い)を養成するための車イス・福祉車両の操作方法、安全運転講習ほか

「看護の日」イベント

日時 5月18日(金)午前10時から午後2時
場所 天王台駅北口ロータリー内(小雨実施)
内容 血圧測定、体脂肪測定、健康・栄養・介護福祉相談ほか
主催 我孫子ロイヤルケアセンター ☎7181-5611

介護保険市民会議の委員を募集

あなたの意見を生かしてみませんか

市は、現在の介護保険事業計画を見直し、新たに平成21(2009)年度からスタートとする計画を策定します。そこで、我孫子市の介護保険と一緒に考えていただく「介護保険市民会議」の公募委員を募集します。「介護保険市民会議」は、公募の市民委員、学識経験者、保健・医療従事者、介護サービス従事者などによって組織されます。

応募資格 市内在住の、①40歳から64歳までの方②65歳以上の方で、任期を通して会議に出席できる方(他の審議会などの委員に委嘱されている方は除く)
募集人員 ①②、各2人
選考方法 選考委員会によるレポート審査
任期・開催回数 任期は平成19(2007)年8月から3年間。会議は3カ月に1回程度、平日に開催の予定
応募方法 「わがまちの介護保険」または「介護保険と介護予防」のどちらか一つについて、意見・提言などを400字詰め原稿用紙2枚程度にまとめて、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、5月31日必着で〒270-1192(住所省略可)市役所介護支援課へ郵送または持参
問合せ 介護支援課・内線412

赤十字運動にご協力を

日本赤十字社は、救護活動や医療・献血活動、海外緊急救護や開発援助などを行っています。この活動は、独立性と中立性が強く求められ、公的な資金に頼らず皆さんからの活動資金によつて支えられています。ひとりでも多くの方に赤十字運動をご理解いただき、活動資金のご協力をお願いします。

生活支援課・内線377 恩給欠格者、戦後強制抑留者、引揚者の皆様へ

恩給欠格者、戦後強制抑留者、引揚者のご本人にあらためて「特別慰労品」を贈呈しています。(過去に受けた方も対象) 請求書は、生活支援課の窓口にあります。 ※詳しくは、独立行政法人平和祈念事業特別基金 ☎0120-234-933へ。

第28回 あびこ福祉まつり

「Enjoy手賀沼」も同日開催

日時 5月13日(日)午前10時から(雨天決行)
場所 アピスタ(手賀沼公園) (入場無料)
内容 ◎ホール…ハワイアン・フラダンス、



▲福祉とのふれあいを

星野市長「市政を語る」(13:00)、3B体操、バンド演奏 ◎体験コーナー(2階学習室)…手話、点字、車イス、高齢者、健康測定 ◎こども広場(2階・手賀沼遊歩道)…木工工作、シャボン玉、水ヨーヨー、昔の遊び、スライム、バルーン、フェイスペインティング ◎その他…ふれあい食堂、模擬店
主催 第28回あびこ福祉まつり実行委員会、我孫子市
問合せ 我孫子市社会福祉協議会 ☎7184-1539/7184-9929
Eメール volunteer@abiko-shakyo.com
※当日は親水広場～アピスタ前～我孫子駅南口(降車のみ)をシャトルバスが走ります。(1回100円、小学生以下は無料)
※同日開催の「Enjoy手賀沼」会場とは、手賀沼水上バスやレンタサイクルでも移動できます。(有料)

「Enjoy手賀沼」のご案内は1面をご覧ください

子育て支援情報誌「わく²すく²」の訂正とお詫び

3月発行の子育て支援情報誌「わく²すく²」の内容に誤りがありましたので、訂正しお詫びします。正しくは、下表のとおりです。

問合せ 子育て課・内線456

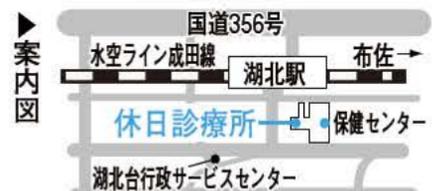
訂正箇所	正	誤
P27 公園ガイド本文6行目	P73からの	P61からの
P45 保育園本文8行目	P47参照	P37参照
P50 Q4の Aの4行目	一時保育 (P57参照)	一時保育 (P47参照)
P63、64 児童扶養手当支給額	3子以降1人増すごとに3000円加算	3子以降1人増すごとに5000円加算
P71 育児全般、児童相談の電話・相談場所	柏児童相談所の電話番号は☎7134-4152です	

※児童手当の改正後の詳細は2面をご覧ください。

小児救急電話相談

土・日曜・休日、年末年始の19時～22時に、看護師や小児科医が電話相談に応じます。 ☎#8000または043-242-9939

日曜・休日に病気・歯痛になったら 休日診療所へ



診療科目 内科、小児科、歯科(AMのみ)
受付時間 9:00～11:30、13:00～16:30
問合せ 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 休日・夜間救急病院

アピコ外科整形外科病院 我孫子4-22-22
我孫子聖仁会病院 柴崎1300
我孫子つくし野病院 つくし野131-1
我孫子東邦病院 我孫子1851-1
平和台病院 布佐834-28

小児救急病院
取手協同病院 取手市本郷2-1-1
※休日や深夜等の診療料は、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・内線421

名称	日時	場所
心の健康クラブ	21日(月)14:00～16:00	保健センター
アルコール教室	11日(金)13:30～15:00	保健センター

◎健康づくりうんどう教室 健康づくり支援課(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	湖北台中央公園(雨天時は保健センター)
18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 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

項目	期日	対象
あいわせ ママパパ学級	12・19・26日(土)	妊娠20週以降の方とその夫、ご家族の方
ポリオ(小児マヒ生ワクチン投与)	8日(火) 15日(火)	生後3カ月～90カ月未満児
1歳6カ月児健康診査	17日(木) 24日(木)	平成17年9月21日～10月31日生まれ
2歳8カ月児歯科健診(希望者にフッ化物塗布)	31日(木)	平成16年9月生まれ
3歳児健康診査	10日(木)	平成15年10月11日～10月31日生まれ
離乳食教室(4～6カ月児)	29日(火)	乳児の保護者(先着30人、要予約)
後期離乳食教室(8～10カ月児)	11日(金)	乳児の保護者(先着20人、要予約)
健康いきいき教室	7日(月) 28日(月)	体を動かしたい方(13:00～13:30受付)

健康メモ 278 メタボリック症候群

メタボリック症候群とは、肥満に加えて、生活習慣病といわれる糖尿病、高血圧、高脂血症が重なった状態をいいます。現在、日本には糖尿病患者とその予備軍1620万人、高血圧患者とその予備軍5100万人、高脂血症3000万人と膨大な

数の方がいます。このままではいずれ脳梗塞や心筋梗塞が増えてくると予想され、厚生労働省は予防に力を入れています。メタボリック症候群の予防には、身体運動が最も効果的だといわれています。身体運動は、脳の活性化やストレス解消、寝たきり予防などにも効果があります。そうはいっても、「一万歩、歩きなさい」などと言われても、なかなかすぐには実行できないものです。もっと、長続きする科学的な方法はないでしょうか。

身体運動の継続のポイントには、運動が楽しくて飽きないこと、筋肉痛が起きないこと(苦痛で無いくこと)、手軽にできることなどです。

東京大学柏キャンパスにある「生涯スポーツ健康科学研究センター」では、多くのメタボリックを指導した小林寛道教授が、指導をされています。教授によれば、体幹の深部筋である大腰筋を特に鍛えることが、内臓脂肪の減少や、脳の活性化、寝たきり防止にも効果的だといわれています。(同センターでは、四肢や体幹部の筋群の動きを効率的に高めることができる「認知動作トレーニングマシン」などを開発し、成果を出しています) 効率よく内臓脂肪を減らすよう工夫し、日ごろから楽しく運動を継続しメタボリック症候群にならないよう心がけましょう。

問合せ 我孫子市医師会 ☎7188-5525