

平成25年度 市民文化講座生募集

期間 4月～平成26年3月
対象 市内在住または在勤で連続して受講できる18歳以上の方（お子様連れはご遠慮ください）
受講場所 アビスタ…若松26の4（駐車場は1時間までは無料、超過1時間当たり100円）、湖北地区公民館…中里81の3（駐車場無料）
開講時間 アビスタ・湖北地区公民館共に①午前9時30分～11時30分、②午前9時30分～午後2時30分、③午後0時30分～2時30分、④午後6時30分～8時30分
受講料 月額2000円（講座により、受講料のほかにテキスト代・材料代などが必要です）

申し込み 往復ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号・講座名・受講場所・受講日・講師名を記入し、3月10日(日)（必着）までに我孫子市民文化講座連合会会長（〒270-1138下ヶ戸285 染谷卓）宛に申し込んでください。
抽選 応募者多数の場合は、抽選（結果は3月末までにお知らせします）
主催 我孫子市民文化講座連合会
要 各講師へ。※申し込みは、1人1講座のみとします。※応募者が5人未満の講座は、開講できない場合もありますので、予めご承知おきください。

講座名	場所	受講日時	内容	定員	講師名	講師連絡先	連盟
短歌	アビスタ	第1、第3月①	短歌作成の基礎的な指導と現代短歌の鑑賞	10人	豊島 秀範	7187-2989	我孫子市短歌連盟
謡曲(宝生流)	アビスタ	第2、第4日①	宝生流謡曲の初歩から稽古します	15人	津田 俊夫	7183-6180	我孫子市謡曲連合会
パンフラワー	アビスタ	第1、第3月①	花を粘土で制成、着色、アレンジして、自分だけのインテリアをつくる教室です	15人	阿部 乃里子	7182-8556	我孫子市手工芸連盟
パッチワーク	湖北地区公民館	第1、第3月①	パッチワークの基礎(ポーチ、クッション、タペストリー)	15人	小枝 ひろ子	7189-0138	
スタンドグラス	湖北地区公民館	第3月②	スタンドグラス ランプ、小物、アクセサリー	15人	正木 美夜子	7184-4376	我孫子市俳句連盟
俳句	アビスタ	第2、第4日①	俳句の基礎・句会	15人	川上 進也	7182-1894	
囲碁	湖北地区公民館	第1、第3月①	囲碁入門コース	20人	新井 照男	7184-5472	我孫子市囲碁連盟
日本舞踊	湖北地区公民館	第1、第3月①	日本舞踊 小唄、端唄、小曲などで初歩より稽古します	15人	藤間 微彩	7187-2913	我孫子日本舞踊協会
きもの着付け	アビスタ	第1、第3月①	きもの着付け 普段着から礼装まで自分で着る方法	15人	川嶋 一育	7182-9201	我孫子きもの教育協会
詩吟	アビスタ	第1、第3月①	初歩の詩吟	15人	津川 國神	7182-3426	我孫子市吟詠連盟
書道漢字	アビスタ	第1、第3月①	漢字の初歩から	25人	河野 瑞石	7182-9065	我孫子市書道連盟
書道かな	湖北地区公民館	第1、第3月①	かなの初歩から(漢字も少々含む)	15人	佐藤 白峰	7188-8604	我孫子市茶道連盟
茶道表千家	アビスタ	第1、第3月①	表千家茶道の基礎から	15人	岡田 宗由	7184-5721	
水墨画	アビスタ	第1、第3月③	水墨の初歩の筆や墨の扱い方から花や風景(彩墨も含む)の描き方まで	15人	小宮山 利子	7106-1379	我孫子市美術家協会
水彩画	アビスタ	第2、第4日④	初心者を対象とした、楽しく学ぶ水彩講座 正確なデッサンから導入、描けるようにします	15人	中尾 葉子	7188-9850	
油彩画	湖北地区公民館	第1、第3月①	初めての人も描くことは楽しいと思える教室をめざして	10人	鈴木 美代子	7188-7796	我孫子華道連盟
いけばな池坊	アビスタ	第2、第4日①	四季折々、花と語り合うひとときを楽しみます(初歩から)	15人	下村 百合枝	7184-3389	
ダンスアルゼンチンタンゴ	湖北地区公民館	第1、第3月④	本場アルゼンチンタンゴダンスをだれでも、わかりやすく踊れるように指導していきます	20人	森下 寛	7188-7260	我孫子アルゼンチンタンゴ協会

認知症勉強会 (サポーター養成講座)

日時 2月27日(水)午後1時30分～3時30分
場所 湖北台近隣センター
内容 認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る地域社会をみんなでつくりましょう。
講師 星良子さん(認知症キアラバンメイト)、湖北・湖北台高齢者なんでも相談室(室長)
定員 先着40人
費用 無料

申込 電話で住所・氏名・電話番号を明示し、湖北台地区社会福祉協議会 ☎7188-1410 (平日午前9時～午後4時)

「がん予防のための健康料理教室」 がん予防と食生活

共に、「がん予防&健康的な食生活」について考えてみませんか?多数の方々のご参加をお待ちしております。
日時 3月7日(水)午前11時30分～午後2時30分
場所 さわやかちば県民プラザ

ラザ2階料理室(柏市柏の葉4の3の1、☎714018600(代表))
交通 ◎柏の葉キャンパス駅西口から東武バス①番乗り場「流山おおたかの森駅東口行き」約10分、「柏の葉公園」下車徒歩1分 ◎柏駅西口から東武バス②番乗り場「柏の葉公園」行きまたは、「柏の葉公園」行き約20分、「柏の葉公園」下車徒歩1分
内容 講演会「がん予防と食生活について」、調理実習、会食
参加費 500円(材料費として)

健康講演会 「がんになった時の心のもち方」

日時 3月10日(日)午後2時～4時20分
場所 あびこ市民プラザホール
内容 ①講演：がんになると身体の治療と共に心のケアが大切になってきます。本人はもちろん家族の心のもち方をわかりやすく話していただきます。講師：寺田千幸さん(国立がん研究センター東病院看護部精神看護専門看護師(リエゾン))
 ②懇談会(消化器系、婦人科系、その他の3グループに分かれて行います)
参加費 無料(先着100人)

申込 我孫子がん患者友の会 麻の実会・川上 ☎718216218

ホールボディカウンタ測定費用の助成期間を延長します

平成24年4月から市が実施している、ホールボディカウンタによる内部被ばく線量測定費用の一部助成期間を、平成25年3月29日まで延長します。

申込 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

日時・場所 3月13日(水)午前9時～午後1時(受付開始は午後11時)保健センター1階
内容 健康づくり推進員による食生活改善推進員による美肌やアンチエイジングに効果のあるとされる食材を用いた料理と講話(9月～16日)
定員 市内在住の方、先着16人
参加費 500円
持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具
申込 電話(要予約) ☎71851126

めざせ!美肌



3月 松戸健康福祉センター 各種無料相談

相談名(原則予約制)	日時	予約・問	
不妊相談	電話(予約不要)	21日(木) 9時～14時30分	
	来所(予)	12日(火) 13時30分～15時	
思春期相談(予)	27日(水) 14時～17時	047-361-2138	
精神保健福祉相談(予)	12日(火)・25日(月) 14時～16時		
酒害相談(予)	21日(木) 14時～16時30分	047-361-2139	
エイズ検査	即日検査(予)		5日・19日(火) 13時30分～14時30分
	夜間検査(予)		19日(火) 17時30分～19時
※検査は匿名・無料 ※梅毒、クラミジア、B型・C型肝炎の検査も可			
DV相談	電話(予約不要) 来所(予)	月～金曜日 9時～17時	047-361-6651

松戸保健所我孫子連絡所(保健センター3階) ☎7187-1805 (予)は予約制です
 食品専門職員出張日(予) 13・27日(水) 環境専門職員出張日(予) 19日(火) 時間はいずれも9時～17時

●休日・夜間に病気になったら:○消防署(☎7184-0119)に電話をしてください。休日・夜間救急病院、小児救急病院をご案内します。案内された病院に行く場合は、症状やけがの状態を病院に直接電話してから受診してください。※緊急の場合は迷わず「☎119」へ電話をしてください。※休日や深夜などの診察料は、割高になります。休日は日曜、祝日、年末年始