



**食生活改善推進員による
栄養教室
減塩！カルシウム
たっぷり！乳和食！**
乳和食とは、減塩を目的として和食に牛乳を使用し
た調理法です。カルシウム
も摂取でき、低栄養も防げ
る調理法を学び、健康寿命
を延ばしましょう！
日時 10月20日(金)・31日(火)
午前10時～午後1時※2回
とも内容は同じ
内容 鮭のミルクちらし寿
司、ミルク粉ふきいも、小
松菜のおひたし、わかめと

**ねぎのヨーグルト汁ほか
対象・定員** 市内在住の方、
各回先着20人(要申込)
費用 500円
持ち物 エプロン、三角巾、
手拭きタオル、筆記用具
場所・田・園 保健センタ
ー(健康づくり支援課) ☎
718511126

**緑の講習会
ハンギングバスケット
クリスマスバージョン**
日時 11月12日(日)午前10時
～正午
場所 湖北地区公民館工芸
工作室
内容 緑をふんだんにあし
らって見ごたえのある作品
に仕上げます。初心者の方
でも気軽に参加いただけ
ます。
講師 伊藤忍さん(フラワ
ーコーディネーター)
定員 先着20人



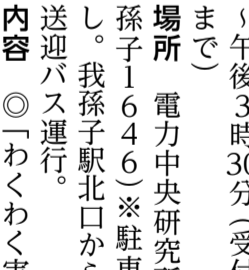
費用 3500円
持ち物 筆記用具、ミニス
コップ、ビニール手袋、エ
プロン、持ち帰り袋
田・園 NPO法人テラス
21緑の事務局 ☎08019
34414378(平日・
土曜日午前10時～午後6時)

**ネイチャーイン
谷津の自然観察と
谷津まつり**
岡発戸・都部の谷津ミユ
ーシアムを散策し、秋の草
花、木の実、昆虫、野鳥な
どの自然を観察しませんか。
谷津まつりにも参加して、
収穫物をおいしくいただき
ましょう！
日時 10月21日(土)午前10時
～正午※雨天中止
場所 東我孫子駅南側広場
集合(現地解散)
定員 先着25人(要申込)
田・園 手賀沼課 ☎718
511484



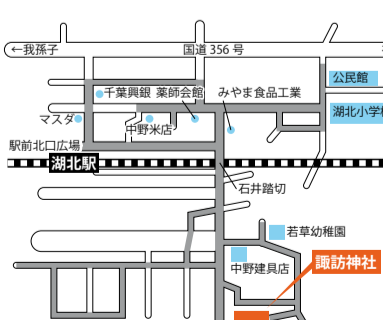
**料理教室
我孫子の秋の恵みで
身体に優しく元気な
美味しさを！**
日時 10月23日(月)午前10時
～午後2時
場所 湖北地区公民館調理
室
内容 会津こづゆ、野菜の
蒸し合わせ、炊き込みご飯
※会津こづゆとは、会津藩
武家のごちそうが庶民に広
がった郷土料理です。
講師 NPO法人食の会あ
びこ

**ふくしフェスタ
2017**
日時 10月21日(土)午前10時
～午後2時※雨天中止
場所 手賀沼公園
内容 市内障害福祉施設の
出店(クッキー・パン・漬
物などの食品、手芸・木工・
陶芸作品、野菜の販売、焼



**電力中央研究所
研究所公開**
日時 10月14日(土)午前10時
～午後3時30分(受付3時
まで)
場所 電力中央研究所(我
孫子1646)※駐車場な
し。我孫子駅北口から無料
送迎バス運行。
内容 ◎「わくわく実験教
室」電気の正体を探ろう
◎講演「生き物を守る
水のクリンテック」ロジ
ー発電所、水族館、そして
宇宙へ◎中央学院大学
駅伝部「ジョギングフォ
ムクリニック」◎工作教室
ほか。※詳しくはホームペ
ージをご覧ください。
田 電力中央研究所 ☎71
8211181

**中里諏訪神社祭礼
交通規制にご協力を**
中里諏訪神社の祭礼に伴
い、神輿や山車の運行時間
に交通規制が行われます。
ご迷惑をお掛けしますが、
現場での指示に従い、安全
通行にご協力ください。
日時 10月8日(日)午前9時
～午後2時30分(荒天時9
日祝)
田 中野 ☎7188105



杉村楚人冠記念館 ☎7182-8578

みなかたまくぐす
南方熊楠生誕150年記念展示
「知の巨人」熊楠と新聞人楚人冠

若いときからの友人であり、神社合祀反対運動
では共闘した博物学者・南方熊楠とジャーナリス
ト・杉村楚人冠。今回は、二人の手紙のやりとり
を中心に、熊楠の生涯を紹介します。また、熊楠
の初公開の書簡も展示します。



▲南方熊楠

期間 10月7日(土)～平成30年1月8日(祝)午前9時～
午後4時30分(入館は4時まで)
場所 杉村楚人冠記念館
休館日 月曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始
入館料 300円(高校・大学生200円、中学生以下無料)

10月3日(火)～6日(金)は臨時休館です

我孫子のいろいろ八景歩き
新コース第1弾



▲オオバンくん

今回は、今年新たに選定した4コースから2コース
を巡ります。楽しいガイドと一緒に散策しましょう。

◎マンションストリートから森をぬける
つくし野コース(約4.8km)

日時 10月15日(日)午前9時15分～(我
孫子駅北口ロータリー集合)

内容 我孫子2丁目の旧日立精機跡地に
建てられた高層マンション街から、おしゃ
れで小さなけやきの丘の街並みを経て、
オアシスのような寺田の森、多くの自然
があふれる根戸森を巡り、つくし野のフ
ラワーロードや小さな公園を散策します。



◎将門伝説の地と中里市民の森に行くコース(約4.8km)

日時 10月22日(日)午前9時30分～(湖
北駅改札前集合)

内容 湖北台の街並みと公園沿いのけや
き並木を通り、緑あふれる中里市民の森
へ。鎌倉道をたどり、将門伝説の地であ
る将門神社、日秀観音をたずね、古き村の
面影が残る中里通りを歩きます。



〈共通〉 いずれも集合場所付近で正午ご
ろ解散※雨天中止

定員 各コース先着25人(要申込) 費用 無料

田・園 10月3日(火)～都市計画課景観推進室 ☎7185-1529



医師による骨粗しょう症予防セミナー
「骨を丈夫にして健康寿命を延ばそう」

骨粗しょう症とは骨からカルシウムが溶け出して骨量が減り、骨がも
ろくなってしまう病気です。進行すると将来の寝たきりの原因にもなっ
てしまいます。骨粗しょう症は単なる老化現象ではありません。予防や
その段階に応じた対策が必要です。骨を強くし、いくつになっても動き
まわれる自分を目指しましょう。



日時 11月9日(休)午後2時～3時45分
場所 我孫子南近隣センターホール
講師 水江晋一さん(アビコ外科整形外科病院院長)
定員 市内在住の方、先着100人(要申込)
費用 無料
持ち物 健康手帳(お持ちの方)、筆記用具
田・園 健康づくり支援課 ☎7185-1126