

ヒューマンフェスタ2025あびこ

人権について楽しみながら考えましょう！

日 11月29日(出)10時～15時30分

所 アビスタ

内 悩みを抱える子どもたちや成年後見に関する講演会、缶マグネット・プラバンの作成、人権クイズ、北朝鮮拉致問題啓発コーナー、着ぐるみとの写真撮影、人権相談

費 無料(申込不要)

問 社会福祉課・内線432 ▲市HP



12月 各種無料相談・検査 千葉県松戸保健所(健康福祉センター)

相談・検査内容		日時	申し込み・問い合わせ
思春期相談	電話 来所申	(月)～(金)9時～17時※(祝)を除く	☎047-361-2138
精神保健福祉相談	日	11日(木)・15日(月)14時～16時	
酒害相談	日	18日(木)14時～16時30分	
HIV、梅毒、クラミジア、淋菌、B型・C型肝炎検査	日	11日(木)受付13時30分～14時 25日(木)受付①13時30分～14時②17時40分～18時	☎047-361-2139 ※申し込みは検査日の属する週の(月)9時～(祝)の場合(翌平日)
DV相談	電話 来所申	(月)～(金)9時～17時※(祝)を除く 原則(金)9時～17時	☎047-361-6651

◎我孫子連絡所(保健センター3階)※一部の申請書類の配布・預かりのみ

日 (月)～(金)9時～11時30分、12時15分～15時30分※(祝)を除く

問 千葉県松戸保健所(健康福祉センター)☎047-361-2121

子育てQ&A 第200回

いびき

Q 小学生の子どもが、睡眠中に大きないびきをかきます。医療機関を受診した方が良いですか？

A 睡眠中に大きないびきをかく、寝苦しそう・呼吸が苦しそうなどの様子が見られる場合は、耳鼻咽喉科を受診しましょう。いびきの原因は、風邪やアレルギー性鼻炎による鼻詰まりのほか、アデノイド(咽頭扁桃)肥大や扁桃肥大などがあります。

アデノイドや扁桃が大きいと空気の通り道が狭くなり、いびきや睡眠時の無呼吸につながります。放置すると、睡眠不足や睡眠の質の低下により日中の過度な眠気、集中力の低下、いら立ち、落ち着きがなくなるなどの症状が起こります。

成長期は、睡眠中に成長ホルモンが多く分泌されます。睡眠不足が続くとホルモンの分泌が阻害され、成長障害に陥る可能性があります。

問 健康づくり支援課☎04-7185-1126

「本人ミーティング・あびこ」も同時開催

認知症の人の家族のつどい「あびこ」

日 12月10日(水)13時30分～14時30分 **所** けやきプラザ

対 家族のつどい…認知症の方を介護している方、介護経験者

本人ミーティング…認知症の方、物忘れが気になる方

費 無料(申込不要)

問 高齢者支援課・内線397

認知症世界の歩き方 特別講演会

日 令和8年1月25日(日)13時30分～15時

所 けやきプラザ

講 寛裕介さん(イシュープラスデザイン代表)

定 先着500人(要申込)

費 無料

申 1月16日(金)までに申込フォームまたは高齢者支援課・内線397 ▲申込フォーム



▲寛裕介さんによる書籍「認知症世界の歩き方」

文芸だより

俳句

雁渡し遠山藍を深うせり

相川 健選 (投稿数17句)

【評】雁渡しは秋に吹く北風。ちょうど雁が渡ってくる時期である。空気は澄み渡り、山々は色づき遠山は藍を深める。诗情豊かな句です。

石田 清

くれなるの尽るる色や吾亦紅

梅澤 光子

金風の在処をみせて雲流る

森 徹

新涼や草履に残る母の癖

松本 隆

短歌

ナスカなる砂漠の中の地上絵は天に向かひて捧ぐる祈り

豊島 秀範選 (投稿数13首)

【評】ペルーのナスカ砂漠の巨大な地上絵群の用途は不明だが、雨乞いなどの儀式用ともいわれる。それを「天に向かひて捧ぐる祈り」と捉えたところに工夫がある。

大石美和子

ふるさとの秋の祭りの神楽舞祖父の笛の音ほこらしかりき

山崎 貴民

顔のしわつまんでのぼし百面相鏡に向かいにらめっこする(新かな)

高橋寿美子

校庭に友と遊んだ秋の日は金木犀の香につつまれぬ(新かな)

齋藤 昭義

投稿方法 毎月20日(必着)まで(令和8年1月16日号は12月12日(金)まで)に、①LINE投稿②はがきに作品(1人1作)、住所、氏名、年齢を明記。〒270-1192市役所秘書広報課 広報室(住所省略可)※作品は選者により添削する場合があります。※「青少年の部」(18歳以下)も募集しています。

広告

塗り替えの基礎知識を動画で分かりやすくお伝え!

屋根・外壁塗り替え勉強会

番組MCは堀尾正明さん!

専門家が解説するスクリーン映像で、正しい塗装の知識をお伝えします。

勉強会内容のポイントはこちら!

●あまり知られていない! 塗装工事のトラブル

●最低限押えておきたい! 塗装業者選定時のポイント

●ここが大事! 塗装工事の品質

●こう考えよう! 塗装工事の費用の目安

開催情報

11/20(木)・22(土)・23(日)・27(木)

【20日・22日・23日】10:00～11:30 ※受付開始 9:45～

【27日】14:00～15:30 ※受付開始 13:45～

あびこ市民プラザ/会議室2

千葉県我孫子市我孫子4-11-1 あびこショッピングプラザ内3階

お約束 ご安心ください。しつこい勧誘・営業は一切いたしません。

24時間受付中

WEBからの申し込みはこちら

QRコード

※本講座は、我孫子市・あびこ市民プラザの主催ではございません。

主催 勉強会へ参加をご希望の方は、フリーダイヤルまたはWEBから事前申し込みをお願いします。マンション・アパートオーナー様もぜひご参加ください!

プロタイムズ 我孫子店

株式会社 石井建装

〒270-1143 我孫子市天王台2丁目4-2

勉強会事前申し込み(塗り替え勉強会受付センター)

0120-951-433

0120-325-141

建設業許可番号:国土交通大臣許可(般-6)第29313号

一般財団法人塗装品質機構

優良住宅塗装工事研究会 会員

●休日(日祝休)・年末年始・夜間に急病になったら:消防署(☎04-7184-0119)に電話してください。休日・夜間救急病院、小児救急病院を案内します。案内された病院に行く場合は、症状を病院に電話してから受診してください。※休日・夜間などの診察料は割高になります。