

9月は「健康増進普及月間」

日本人の死因の半数以上は生活習慣病です。予防のため、特定健診を受けましょう。健診の結果、改善が必要な方は特定保健指導を受けられます ④問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査など ④令和8年度中に40歳～74歳になる方※検査項目・費用など、詳細は加入中の医療保険組合にお問い合わせください ④健康づくり支援課☎04-7185-1126



▲市HP

自宅や職場などの浸水リスクを確認しましょう

水害から身を守るため、内水浸水想定区域図を見て、水害時に取るべき行動を確認しておきましょう。内水浸水想定区域図は、1時間最大雨量153mmで発生する内水氾濫により、浸水が想定される区域を示したものです ④治水課・内線20558



▲市HP

市ホームページバナー広告 募集

【掲載期間】1カ月単位※最長で各年度3月31日まで ④規格縦50ピクセル×横130ピクセル ④2万円※ページアクセス数や申込方法など、詳細は市HP ④秘書広報課 広報室☎04-7185-1269



▲市HP

まち協情報

新木地区まちづくり協議会

◎ぱそすまサロンあらき ④9月9日(火)10時～16時 ④パソコン・スマホの相談 ④先着40人(申込不要) ④無料 ④相談したい機器 ④所④新木近セ☎04-7188-2010

こもれびまちづくり協議会

◎ラフターヨガ ④9月14日(月)10時～11時30分 ④所④近セこもれび ④笑いで免疫力アップ ④藤本裕子さん ④先着20人(申込不要) ④無料 ④タオル、飲み物

◎ゴルフ教室 ④10月19日(月)8時30分～12時30分 ④所④我孫子ゴルフ倶楽部 ④プロの指導によるドライビングレンジ、アプローチ・バンカーの練習 ④藤原孝男さん、染野亨さん ④定24人(抽選)※要申込 ④費2,000円 ④9月25日(金)(必着)までに、往復はがきに郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記

◎秋のフェスタ出展者募集 ④11月14日(土)・15日(日)※10月25日(日)13時～15時に説明会あり ④内④絵画、書画、写真、陶芸品、織物など ④無料 ④所④9月30日(火)までに、窓口または申込書(近セこもれびで配布。近セこもれびHPからダウンロード可)をファクス・Eメール。近セこもれび☎04-7165-2201✉komorebi.akifes@gmail.com

◎そば打ち教室 ④11月1日(日)、12月13日(日)・27日(日)9時～13時(全3回) ④所④近セこもれび ④全回参加できる方 ④定14人(抽選)※要申込 ④費各日①500g打ちコース1,800円②700g打ちコース2,000円※初心者① ④マスク、エプロン、三角巾、タオル、布巾2枚、

持ち帰り用容器 ④10月9日(金)(必着)までに、往復はがきに教室名、郵便番号、住所、氏名、電話番号、コース名を明記

〈共通〉④④〒270-1144東我孫子1の41の33近セこもれび☎04-7165-2011

我孫子南まちづくり協議会

◎スマホ・タブレット・パソコン相談室 ④9月19日(土)13時～16時(1人50分)※ミニ相談あり(1人20分、申込不要) ④定先着12人(要申込) ④所④相談したい機器

◎南まち協フェスティバル出展・出演者募集 ④11月7日(土)10時～16時、8日(日)10時～15時※10月11日(日)15時30分～説明会あり(各団体1人要出席) ④所④出展…絵画・書道など、出演(7日(土)のみ)…舞台(1団体20分) ④所④市内活動団体・個人 ④9月30日(火)までに申込書(我孫子南近セで配布)をファクス・持参 ④〈共通〉④無料 ④所④所④我孫子南近セ☎04-7181-1011☎04-7181-1033

根戸地区まちづくり協議会

◎根戸まつり ④9月27日(日)10時30分～15時(開場10時) ④所④根戸近セ ④カントリーダンス・三味線・居合・空手・チェロ・和太鼓の発表、書道作品などの展示、キッチンカー(焼きそば、ホットドックなど) ④所④市民協働推進課・内線20434※駐車場利用不可



市民伝言板

④詳細は各問い合わせ先にご確認ください

≡講演・催し

▼大人のはじめてピアノ 9月8日(火)12時～、13時～、14時～(各回60分)。アビスタ。個人レッスン。④所④今津明美さん。各回先着2人。500円。④所④富士乃サークル・今津☎090-2643-6245

▼ペットロス相談会 9月10日(木)・24日(木)・28日(月)、10月1日(木)13時～17時(1人30分)。我孫子南近セ。愛犬・愛猫との死別・思いを語る場所。人間関係の悩み相談可。2,000円。④所④渡邊☎080-6123-1152

▼アロマ活用とクラフト体験 9月11日(金)・25日(金)10時～11時30分。湖北地区公民館。夏の疲れを癒やすアロマスプレーなど。④所④晋山明奈さん。各日先着5人。1,000円。④所④ラベンダー会・吉田✉mmoommiinn.haha@gmail.com

▼ハーブ蒸留とジェル作り講座 9月12日(土)・13日(日)13時～15時。根戸城址(根戸1349)。各日先着6人。1,000円。④所④手賀沼トラストハーブ部会・宮坂☎080-9080-3956

▼硬式テニス無料体験会 9月12日(土)・26日(土)、10月10日(土)・24日(土)14時～15時30分。湖北台中央公園。申込不要。④所④我孫子市TC・田谷☎090-1758-8110

▼あびこ市歩こう会 9月13日(日)※雨天実施。我孫子駅8時35分発～大手町

駅。涼しい東京駅周辺の地下街を歩く6kmウォーク。12時ごろ東銀座駅解散。300円。④所④鈴木☎090-1404-7463

▼おひるねコンサート バイオリン・ビオラ・チェロ・ギター・ピアノの演奏とお話 9月21日(祝)14時～16時30分。けやきプラザ。クラシック、歌謡曲など。無料(申込不要)。④所④小段☎090-7630-0218

▼下水処理場の仕組みについて学びませんか？ 9月27日(日)10時～16時。湖北台中央公園。来場者に下敷きを配布。無料(申込不要)。④所④手賀沼終末処理場☎04-7189-6820

▼元気の出る歴史人物講座「小泉八雲」9月27日(日)16時～17時30分。パレット柏。④所④岡田幹彦さん。先着54人。1,000円(高校生以下無料)。④所④岩淵☎090-4847-0400

▼岳人あびこ公開登山 富士山の絶景と陣馬山の紅葉を楽しむ 11月1日(日)8時～。5時間程度歩ける方。5,000円。④所④9月30日(火)までに矢野☎090-1619-2263

▼秋のコンサート 10月4日(日)14時～16時(開場13時30分)。市民プラザ。歌とピアノでつづる世界と日本の名曲。④所④中島清香さん、小柴亜希子さん、里見佳恵さん。先着200人(申込不要)。1,500円。④所④井上☎090-5193-0601

▼国立がん研究センター柏キャンパスオープンキャンパス 10月10日(土)10時～15時。無料(申込不要)。④所④事務局✉opencampus@east.ncc.go.jp

▼楽しく手賀沼試走会 10月12日(祝)9時～12時。北柏ふるさと公園集合。初心者歓迎。先着10人。無料。④所④飲み物。詳細は走友会HP。④所④我孫子走友会・行政☎080-5466-9849

▼家庭教育講演会「デジタルメディア



9月 ギャラリー展示 info

市民プラザ

◆JBF2026プレイベント バードカービング展 ④12日(土)～15日(火)10時～17時(初日12時～、最終日13時まで) ④所④手賀沼課☎04-7185-1484

◆防火ポスター展 ④19日(土)～23日(祝)9時30分～21時 ④所④消防本部予防課☎04-7181-7702

◆片岡美智子20周年記念展 ④26日(土)～30日(火)10時～17時(最終日16時まで) ④所④片岡☎090-5331-6943

アビスタ1階中央通路

開館時間：9時～21時 休館日：28日(月)

◆ことば戦闘力アップ教室キャッチコピー展示 ④1日(火)～14日(月)(初日10時～) ④所④生涯学習課☎04-7182-0622

◆あびこまち活フェス団体パネル展 ④16日(火)～30日(火)(初日12時～、最終日11時まで) ④所④市活ステ☎04-7165-4370

けやきプラザ2階

休館日：毎週月(祝休の場合は翌平日)

第1ギャラリー

時代の親子コミュニケーション」 10月20日(火)10時30分～12時30分。柏市民文化会館。④所④澤木孝枝さん。無料。④所④瀧澤✉kashiwa.meisya@gmail.com

▼佐藤康子ソプラノ・リサイタル 10月25日(日)14時～15時30分。無料。④所④65歳以上…9月8日(火)～、64歳以下…9月15日(火)～ホールHPまたはふれあいホール☎04-7165-2883

≡会員・仲間募集

▼思いを色と容に－水彩画教室－ 毎月第1・3(木)13時30分～15時30分。けやきプラザ。④所④中尾葉子さん。初心者歓迎。④所④3,000円。④所④みづゑの会・小野澤☎090-6195-2851

▼新木囲碁クラブ 毎週(土)13時～17時。新木近セ。見学歓迎。初心者～有段者歓迎。1回100円。④所④上田☎090-7358-8865

💧 手賀沼水質情報 💧		
測定地点	測定機関	COD環境基準
手賀沼中央	千葉県	5.0(mg/L)以下
測定日		COD(mg/L)
令和8年4月6日		7.6
4月20日		9.3
5月8日		9.6
5月25日		8.7
6月1日		12
6月19日		12
COD(化学的酸素要求量)…湖沼や海域の水の汚濁を示す指標で、数値が低いほど水質が良いことを示します。 市では、県・流域市と共に下水道の整備や合併処理浄化槽の設置補助、排水路の浄化施設の運営管理などにより、手賀沼への負荷の軽減を目指しています。		
④ 手賀沼課☎04-7185-1484		

【市民伝言板の申込方法】 広報掲載依頼書(秘書広報課 広報室、各行政サービスセンターで配布。市ホームページからダウンロード可)を掲載希望号の1カ月前の前日までに提出してください。掲載する内容はイベント・団体名、日時、場所、内容、対象、定員、費用、問い合わせ先などです。※市ホームページから申込可 ④所④ 秘書広報課 広報室☎04-7185-1269☎04-7185-1520



▲市HP