

認知症になっても 住み慣れた地域で 自分らしく生きる

令和6年1月に認知症基本法が施行され「認知症になったら何も分からなくなる・できなくなるのではなく、認知症になってもできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」という「新しい認知症観」が示されています。



つつじ荘の職員からのメッセージ

カラオケや体操など、どの活動にも全力で取り組まれています。いつも明るく前向きなので、周りの方を元気にするだけでなく、頼りにもされています。つつじ荘へ来ることで、心身の健康につながっているのだと思います。



認知症地域支援推進員(高齢者なんでも相談室)からのメッセージ

物忘れなどの悩みを抱えながらも、自分でできることは続けることを大切にされています。一方で、できていたことが難しくなったときには一人で抱え込まず、地域の人とつながりながら生活されています。自分の力を信じながら暮らすことの大切さを、佐藤さんから教えていただいています。

認知症地域支援推進員とは？

認知症の方の状態に応じて、本人や家族からの相談を受けたり、医療・介護サービスの関係機関と連携を図るなど、認知症への理解・地域での支え合いを広める取り組みを行っています。

私らしく毎日を過ごしています

インタビュー

プロフィール

90代女性。病気がちな夫を支えながら、ほぼ独学で習得した洋裁の仕事などで家計を支えてきた。数年前から物忘れを自覚するようになり、現在は長男と二人暮らしで、週に数回つつじ荘を利用している。困ったことがあれば、高齢者なんでも相談室の認知症地域支援推進員などに相談しながら生活している。



佐藤さん(仮名)

楽しみについて

さまざまな洋服を作ってきましたが、最近では、自分が作った服や小物、買った服をコーディネートして楽しむのが好きです。周りの皆さんから「今日もすてきね!」と声を掛けてもらおうと、とてもうれしいです。



▲手作りのベスト



▲襟回りを作って縫い合わせた既製服のアレンジ

生活の工夫について

急いで片付けると物を置いた場所が分からなくなるため「ここに〇〇を置きます」と口に出すなど、確認しながらゆっくり行動するように心掛けています。日付や曜日が分からないときには毎日書いている日記を見返したり、漢字が思い出せないときには辞書を引いたりして確認するようにしています。



▲辞書と日記

市では認知症の方や家族、サポートしたい方が利用できる事業を実施しています。詳細はお問い合わせください。

認知症の人の家族のつどい「あびこ」

日時 10月14日(水)13時30分～14時30分
場所 けやきプラザ **内容** 介護方法や日頃の悩みなどの情報交換
対象 認知症の方を介護している方、介護経験者
費用 無料(申込不要)

◎「本人ミーティング・あびこ」も同時開催

認知症の方や物忘れが気になる方が集まり、日頃感じていること・考えていることを自由に語り合う場です。仲間と出会い、つながりませんか。

「ひなぎくの会」をチームオレンジあびこ第2号に認定!

チームオレンジとは、認知症の方や家族と、認知症サポーター(認知症の方や家族を見守り、サポートする応援者)をつなぐ地域での支え合いの仕組みです。高齢者の閉じこもり予防・生きがいのある自立した生活の支援を目的として、交流の場を提供している「ひなぎくの会」がチームオレンジあびこ第2号に認定されました。



(例)



◀認知症高齢者等見守りシール
行方不明になった方を発見したときに、シールの二次元コードを読み取ると、発見者が家族などに通知メールを送れます。



◀認知症ガイドブック
「いつ」「どこで」「どのような」医療・介護サービスが受けられるのか、認知症の進行に合わせて掲載しています。



◀認知症サポーターカード
認知症サポーター養成講座を修了した方に渡しています。

マイナンバーカード手続きの休日開庁

開庁日時	申込開始日時
10月17日(土)9時～12時	受付中
11月1日(日)9時～12時	10月11日(日)
11月28日(土)9時～12時	11月7日(土)

内容 マイナンバーカードの申請(申込不要)・受け取り(要申込)・電子証明書の更新(申込不要)など
場所・申込 5開庁日前までにLINE申請または1開庁日前までに市民課(市役所本庁舎1階) ☎04-7185-4326

電話が自動音声応答に変わっています。音声ガイダンスに沿って操作してください。



▲LINE申請



▲市HP

10月15日～21日は「違反建築防止週間」

建築・改修時は法令に基づいた工事を

建築基準法では、生命や健康、財産を守るため、敷地や構造など建物の安全性の確保に関するさまざまな基準を定めています。

建物を建てるときは、建築基準法などで定められている基準や手続きを順守しましょう。工事完了時には、建物が法令に基づいた安全なものか検査を受けましょう。建築時は適法でも、その後の改修や用途の変更で違法になる場合があります。改修などをするときは、事前に建築士などに相談しましょう。

☎ 建築住宅課・内線20528

公契約審議会 公開

日時 10月13日(火)14時～16時(受付13時45分～)

場所 我孫子南近隣センター

内容 令和9年度労務報酬下限額など

定員 先着5人(申込不要)※傍聴人は発言の機会なし

☎ 資産管理課・内線50527

市内一斉防犯パトロール

市が委嘱した防犯指導員を中心に、年5回、市内6地区(我孫子北、我孫子南、天王台、湖北、湖北台、布佐)で一斉パトロールを行います。各地区の集合場所は、市ホームページをご覧ください。※日頃のウォーキングやジョギング、犬の散歩をしながらの「ながらパトロール」にもご協力ください。

日時 10月9日(金)19時～20時※雨天時16日(金)

対象 市が委嘱した防犯指導員・少年指導員、市内在住の方

☎ 我孫子市防犯協議会 ☎04-7184-8190



▲市HP

自宅の塀は大丈夫ですか？

ブロック塀の安全点検をお願いします

ブロック塀の所有者・管理者は、塀を適正に維持管理し倒壊を防ぐ必要があるため、定期的に安全点検をお願いします。点検項目の詳細は市ホームページをご覧ください。

点検の結果、危険性が確認された場合は通行者への注意表示を行い、速やかに建築士などに相談の上、補修・改善してください。補修・改善には、市の住宅リフォーム補助金制度や増改築施工業者紹介制度を利用できる場合がありますのでご相談ください。
☎ 建築住宅課・内線20528



▲宮城県沖地震発生時に倒壊したブロック塀



▲市HP

10月～11月は「駅前放置自転車クリーンキャンペーン」

適正な駐輪にご協力を

市内各駅周辺の路上に放置している自転車・原付バイクを重点的に撤去します。放置自転車などは通行を妨げ、災害時には避難や救助を困難にします。日頃から適正な駐輪にご協力ください。

☎ 泉放置自転車保管所 ☎04-7183-5470、交通政策課 ☎04-7185-1369



プロバスケットボール
アルティ―リ千葉 ホームゲーム特別招待

日時	対戦相手
10月26日(月)19時5分～	群馬クレインサンダーズ
11月12日(木)19時5分～	横浜ビー・コルセアーズ
11月14日(土)14時5分～	三遠ネオフェニックス

場所 千葉ポートアリーナ

対象 市内在住・在学・在勤の方

定員 各25組50人(抽選)※要申込

費用 無料

申 10月11日(日)までに申込フォーム

☎ アルティ―リ千葉 ☎info@altiri.jp



▲申込フォーム

募金百貨店プロジェクト 加盟店募集

募金百貨店プロジェクトとは、地域の企業・店舗などが企画・販売する「寄付つき商品・サービス」の売り上げの一部が、赤い羽根共同募金を通じて地域の福祉活動に役立てられる仕組みです。申込方法など、詳細はお問い合わせください。

対象 市内事業者

定員 先着5社※書類選考あり

☎ 我孫子市社会福祉協議会

☎04-7184-1539



赤い羽根共同募金



▲プロジェクトHP



地域の企業・店舗など



寄付つき商品・サービス



購入者(市民)

普段の買い物で気軽に社会貢献ができる！

本業を生かして地域貢献ができ、イメージアップや新規顧客獲得につながる！



支払い

企画サポート

売り上げの一部を寄付

共同募金会

地域の福祉活動を
助成し充実させる！

【各項目は下記のように省略しています】

☎…申し込み・申請 ☎…問い合わせ HP…ホームページ ✉…メールアドレス

志賀直哉『暗夜行路』の草稿
修復・レプリカ作成に向けたクラウドファンディング

『暗夜行路』は志賀直哉唯一の長編小説として知られています。その下書きの一部が書かれている、令和6年に市内で発見された草稿は『志賀直哉全集』に納められていない貴重なものですが、経年劣化により現状のままでは保存が難しい状況です。文学史上で重要な資料を後世へ伝えていくため、ご協力をお願いします。

目標金額 80万円

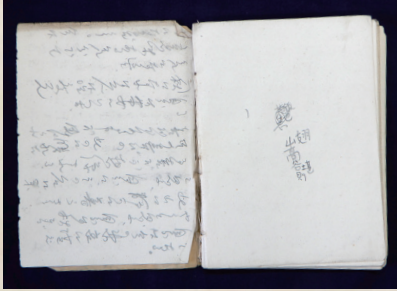
申 11月15日(日)までにクラウドファンディングサイト「CAMPFIRE」(市ホームページ参照)
問 教育委員会文化・スポーツ課
☎04-7185-1583



▲市HP



▲志賀直哉『暗夜行路』の草稿



▲修復が必要な箇所

2027年版てがぬまカレンダー 発売

手賀沼の四季や情景を捉えたカレンダーです。売上金は清掃活動など、手賀沼浄化事業に役立てています。

日時 令和9年1月31日(日)まで

販売場所 市ホームページ参照

費用 300円

持ち物 持ち帰り用袋

問 手賀沼課(クリーン手賀沼推進協議会)

☎04-7185-1484



▲市HP



高齢者文化祭 演芸大会

日時 10月9日(金)10時～13時

場所 けやきプラザ

内容 60歳以上の方による舞踊、合唱、民謡など

定員 先着500人(申込不要)

費用 無料

問 高齢者支援課☎04-7185-1152



図書館のおはなし会 10月～12月

おはなし会 絵本の読み聞かせと語り 無料

対象 4歳～9歳くらいの子ども

場所・時間(申込不要)	10月	11月	12月
アビスタ本館 15時～15時30分	24日(土)	28日(土)	12日(土)
布佐分館 11時～11時30分	4日(日)・25日(日)	1日(日)・22日(日)	6日(日)

親子で楽しむおはなし会 絵本の読み聞かせとわらべうた・手遊び

対象 3歳以下の子どもと保護者※アビスタ本館は①②とも同じ内容

場所・時間	10月	11月	12月
アビスタ本館(要申込)※各20分 ①10時20分～②10時50分～	8日(木) ■ 受付中	12日(木) ■ 10月8日(木)～	10日(木) ■ 11月12日(木)～
布佐分館(申込不要) 10時40分～11時	8日(木)	12日(木)	10日(木)

そよかぜおはなしタイム 絵本の読み聞かせ※荒天中止

場所・時間(申込不要)	10月	11月	12月
移動図書館川村保育園ステーション(川村学園女子大学付属保育園) 11時～11時30分	22日(木)	26日(木)	—

申問 図書館アビスタ本館☎04-7184-1110

【千葉県収入証紙 販売終了】 千葉県収入証紙の廃止に伴い、市役所会計課での販売を12月28日(月)で終了します。購入済みの証紙は令和9年12月末まで使用できます。詳細は県ホームページをご覧ください。 問 千葉県出納局☎043-223-3314



▲県HP

杉村楚人冠記念館インフォメーション

秋季企画展「楚人冠の本棚 和綴じコレクション」

日時 10月15日(木)～令和9年1月11日(祝)

内容 楚人冠の和装本や、それに関連する柳田国男のはがきなどを公開します。

費用 入館料(申込不要)



▲市HP



▲赤松宗旦『利根川図志』

臨時休館
10月6日(火)～9日(金)・14日(水)

入館料 300円(高校・大学生200円、中学生以下無料)

場所・問 杉村楚人冠記念館☎04-7187-1131

高齢社会への対応を探る会

映画「こわれること いきること」上映会

日時 10月17日(土)14時～16時10分(開場13時30分)

場所 けやきプラザ

内容 東日本大震災で大切な家族を失い、1人生き残った主人公・河合遥は、地元で介護士として忙しく働きながらも、喪失感と贖罪の意識を抱えていた。介護施設を舞台に人の生き方や終わり方、高齢社会に光を当てた、人間の尊厳に迫るヒューマンドラマ。※字幕付き

定員 先着500人(申込不要) 費用 無料

問 佐竹☎04-7139-6219



成田線開業125周年記念

ビービーベース B.B.BASE手賀沼

自転車と旅ができるサイクルトレイン「B.B.BASE」が両国駅～布佐駅間を運行します。布佐駅で、成田線開業125周年記念グッズをプレゼントします。

日時 10月4日(日)・17日(土)

時間 行き…両国駅7時7分発・布佐駅8時56分着、帰り…布佐駅15時43分発・両国駅17時27分着(途中、東千葉駅と佐倉駅に停車)※要乗車券・座席指定券

購入方法 えきねっと(JR東日本ホームページ参照)、指定席券売機など

問 企画政策課(成田線活性化推進協議会)☎04-7185-1426



▲JR東日本HP

ポールウォーキングを楽しむ会

日時 10月31日(土)9時10分～12時30分
※荒天時11月7日(土)

場所 布佐駅南口階段下集合・解散

内容 布佐駅～布佐平和台～篠ノ越池～布佐市民の森～浅間神社～旧井上家住宅～稲荷神社～布佐多目的広場～図書館布佐分館～布佐駅

対象 6km以上歩ける方※小学生以下は保護者同伴

定員 先着30人(要申込)

費用 無料

持ち物 飲み物、タオル、ポール(貸し出し可)

申問 10月23日(金)までに、ちば電子申請サービスまたは教育委員会文化・スポーツ課☎04-7185-1604



▲ちば電子申請サービス

令和9年4月入園

幼稚園・保育園などの申し込み

詳細は市ホームページを確認の上、各園などにお問い合わせください。

幼稚園・幼稚園型認定こども園

- 申 11月2日(月)～願書(各園で配布)、必要書類、費用を希望園に持参
※保育認定枠の申し込みは令和9年3月19日(金)(必着)まで
※3歳・4歳・5歳児クラスと満3歳児入園(3歳に達した幼児が次の4月を待たずに年度の途中から入園)の子どもは、保育料無償化の対象です(通園送迎費・食材料費・行事費などの実費分は保護者負担)。
問 保育課 ☎04-7185-1490



▲市HP(幼稚園など一覧)

保育園・幼保連携型認定こども園(保育認定枠)・小規模保育事業所

- 対象 保護者が下記のいずれかに該当し、家庭での保育が困難な子ども(令和9年4月1日(木)に対象年齢に達する場合も可)
○月64時間以上働いている(休憩時間を除く)
○就学・職業訓練中(月64時間以上のカリキュラム※休憩時間を除く ※学校教育法に規定された学校などに限る)
○出産月を挟む前後2カ月にある(双子以上の場合は、前4カ月、後2カ月)
○病気または障害がある
○長期にわたり病人である同居の親族を常時介護している
○災害の復旧に当たっている
○求職活動中(私立園のみ入園可、求職活動の期間は原則1カ月間)



▲市HP(申込方法など)



▲市HP(保育園など一覧)

公立保育園

- 申 令和9年1月4日(月)～2月5日(金)(必着)に申込書類を保育課へ郵送・持参※面接が必要なため、申込期間中に保育課へご連絡ください。

私立保育園・幼保連携型認定こども園(保育認定枠)・小規模保育事業所

- 申 申込書類を、1次…11月2日(月)～13日(金)(必着)に第1希望園へ持参または保育課へ郵送、2次…令和9年1月4日(月)～15日(金)(必着)に保育課へ郵送・持参
※(土)(日)(祝)(休)・年末年始を除く
※利用調整を行うため、希望する園を全て記入してください(公立園との併用不可)。利用調整ができた場合は希望園から面接日などを連絡し、できなかった場合は市から通知を送付します。
※2次の申込期間後も、空き状況により令和9年3月19日(金)(必着)まで、新規申し込みと1次・2次で利用調整ができなかった方の申し込みを受け付けます。入園申込書に第1希望園のみ記入し、希望園へ提出してください。

※申込書類は市ホームページからダウンロードしてください。

※内定した園をキャンセルして他の園に申し込むことはできません。

- 申 問 〒270-1192市役所保育課(西別館2階、住所省略可) ☎04-7185-1490

保育園などの4月入園に向けた個別相談

- 日時 10月17日(土)10時～14時(1組20分)
場所 にこにこ広場(アビイクオーレ2階<イトーヨーカドー我孫子南口店>)
内容 申し込みの流れ、必要書類などの相談を子育てコンシェルジュが対応
対象 市内在住の方
定員 先着10組(要申込)※乳幼児の託児あり
費用 無料
申 10月16日(金)までにちば電子申請サービス
問 子育て支援センター ☎04-7185-1915



▲ちば電子申請サービス

集まれ! あびこの1歳児♪

すこやかちゃん

たく 拓ちゃん 1歳1カ月
いつもニコニコ! 歩みも力強くなって、周りのものはなんでも遊びに変えちゃう名人。

なつは 夏波ちゃん 1歳1カ月
1歳のお誕生日☆食べるの大好き! たくさん食べて大きくなってね♡

つむぎ 紬希ちゃん 1歳2カ月
最近はおしゃべりが楽しくて食欲も旺盛な末っ子ちゃん♡楽しい思い出増やそうね!

10月 子育て 応援情報

対象 市内在住の乳幼児と保護者、妊娠中の方と家族 無料

保育園・幼稚園などの地域子育て支援

マイ保育園ひろば 各園に登録すると、かかりつけ園として保育士・栄養士などへの子育て相談、交流活動への参加などができます(登録は随時受け付け)。

開催時間は各園にお問い合わせください。

消防訓練	2日(金)、寿保育園
運動あそび	6日(火)、根戸保育園
ハロウィン	13日(火)、東あびこ聖華保育園
公園で遊ぼう	28日(水)、つくし野保育園
園庭遊び	28日(水)、柏鳳保育園
	29日(木)、恵愛こども園

園庭開放 園庭で一緒にいろいろな経験をしましょう。※雨天中止

問 保育課・内線20459

子育て支援センターの地域子育て支援

子育て支援センター▶

るんるんパーク(申込不要)	1日(木)10時30分～11時 手賀沼公園多目的広場 問 子育て支援センター ☎04-7185-1915(月～金)
にこにこ親子講座	10日(土)10時45分～11時45分「バランスボール」※先着12組 24日(土)11時～11時45分「昔遊びを学ぼう」※申込不要 申 問 にこにこ広場 ☎04-7185-8882(月～土)
すまいる親子講座	17日(土)11時～11時45分「ハロウィン製作」※申込不要 31日(土)10時15分～11時30分「親子 de 和菓子教室」※先着5組 申 問 すまいる広場 ☎04-7185-2196(月～土)
ふぁみりー講座「らぶりいデー」※各日先着20組	3日(土)10時～12時「土にふれよう『お花植え』」 17日(土)10時～12時「大学学園祭『きっず広場』であそぼう」 申 問 かわむらんど ☎04-7183-5995(月～金)
食のおはなし会	6日(火)10時30分～11時30分 保育園栄養士によるおはなし会※給食の試食あり 申 問 ぐるんぱクラブ ☎04-7189-2799(火/水/金)

10月 乳幼児の各種健診・相談・教室

項目	日にち	対象など
ウェルカムベビー学級申	3日(土)・10日(土)・17日(土)(全3回)	妊娠20週以降の方と家族
育児相談	7日(水)	にこにこ広場
4カ月児相談	6日(火)・13日(火)	令和8年5月生まれ
1歳6カ月児健康診査	1日(木)・8日(木)	令和7年2月25日～4月6日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	15日(木)	令和6年2月生まれ
3歳児健康診査	1日(木)・8日(木)	令和5年2月22日～4月8日生まれ
5歳児健康診査	15日(木)	令和3年9月22日～10月15日生まれ
離乳食教室申	30日(金)	4～6カ月児の保護者、先着30人
後期離乳食教室申	14日(水)	令和8年1月生まれ、先着20人
食事・栄養相談申	随時	全年齢対象・電話相談可
問	健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1126	

早期不妊検査費助成事業(妊活健診) 開始

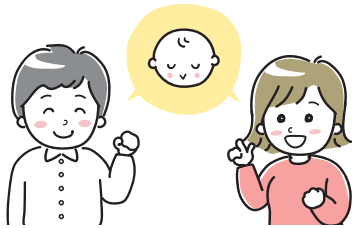
安心して妊娠・出産の準備ができるよう、妊娠前に必要な検査費用を助成します。検査の領収書・診療明細書は必ず保管してください。申請方法など、詳細は市ホームページをご覧ください。

助成額 上限3万円※申請は1回限り

内容 超音波検査やホルモン検査など、医師が必要と認める不妊検査

対象 次の全てに該当する夫婦(事実婚含む)…○令和8年10月1日(休)以降に医療機関(県ホームページ参照)で夫婦双方が検査を受けている ○検査日時時点で妻の年齢が43歳未満 ○申請日時時点で夫婦双方または一方が市に住民登録がある ○県が作成した啓発動画(県ホームページ参照)を視聴している

☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126



▲市HP



▲県HP

1歳までの子どもを養育する方

国民年金保険料 育児免除制度

必要書類など、詳細は市ホームページをご覧ください。

対象 子どもと同一住所であり、親子関係が継続している国民年金第1号被保険者

※法律上の親子関係がある子ども、特別養子縁組の監護期間にある子ども、養子縁組里親に委託している要保護児童が該当

※外国籍の方、養子を育てている方などは事前にお問い合わせください。

☎ 国保年金課 ☎04-7185-1462



▲市HP



10月 ギャラリー展示

市民プラザ

◆我孫子墨画同好会展 10月2日(金)～5日(月)10時～17時(初日13時～、最終日17時まで) ☎斎藤 ☎090-7068-1176

◆きもの着付け発表会 10月10日(土)～12日(祝)10時～17時(最終日16時まで) ☎文化・スポーツ課 ☎04-7185-1601

◆我孫子市絵画展 10月17日(土)～21日(水)10時～17時(最終日15時まで) ☎文化・スポーツ課 ☎04-7185-1601

◆手工芸展 10月31日(土)～11月2日(月)10時～16時(最終日15時まで) ☎文化・スポーツ課 ☎04-7185-1601

アビスタ1階中央通路

開館時間：9時～21時 休館日：26日(月)

◆あびこ子どもまつり出展団体展示 10月4日(日)～18日(日)(初日12時～、最終日15時まで) ☎子ども支援課・内線 20832

◆我孫子の歴史が面白い 10月19日(月)～11月1日(日)(初日12時～、最終日16時まで) ☎荒井 ☎090-2740-6682

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

◆市民文化祭オープニング展示 10月4日(日)まで9時～19時(最終日17時まで) ☎文化・スポーツ課 ☎04-7185-1601

◆エンジョイフォト写真展 10月6日(火)～12日(祝)10時～17時(初日13時～、最終日16時まで) ☎吉羽 ☎090-9000-1695

◆写友「手賀沼の仲間達」写真展 10月14日(水)～18日(日)10時～16時(初日13時～、最終日15時まで) ☎丸山 ☎080-5093-0626

第2ギャラリー

◆桑幡紀行絵画展～これまでとこれから～ 10月4日(日)まで10時～18時(最終日17時まで) ☎桑幡 ☎080-1716-0928

◆我孫子市通所の会利用者合同作品展～紡ぎ～ 10月15日(土)～17日(土)9時～17時 ☎デイサービスすぱいす ☎04-7100-8160

第1・2ギャラリー

◆作家の証展 10月20日(火)～25日(日)11時～18時(最終日16時まで) ☎綾 ☎090-4701-5617

◆水の輪 夢♡作品展 10月27日(火)～31日(土)10時～16時(初日12時30分～) ☎石渡 ☎04-7133-7261

アビシルベ

開館時間：9時～18時 ☎ ☎04-7100-0014

◆竹灯籠の展示 10月3日(土)まで

◆楽書塾の作品展 10月6日(火)～12日(祝)(初日12時～、最終日16時まで)

◆アトリエジュピターパステル画作品の展示会 10月13日(火)～17日(土)(初日11時～、最終日17時まで)

◆手賀沼写真コンクール入選作品展示 10月19日(月)～30日(金)(初日12時～、最終日13時まで)

10月 健康教室

◎心の健康に関する教室(申込不要)

教室名	日時
アルコール教室	2日(金) 14時30分～16時
精神障害者家族会	19日(月) 14時～16時

場所 保健センター

☎ 障害者支援課 ☎04-7185-1883

◎遊具うんどう教室(申込不要)

日時	場所
13日(火)10時～11時	湖北台中央公園
14日(水)10時～11時	布佐南公園
16日(金)10時～11時	天王台西公園

※雨天中止

☎ 高齢者支援課 ☎04-7185-1112

健康メモ No.491

片頭痛の新たな治療薬



令和3年4月から、新たな片頭痛治療薬が保険適用となりました。CGRP(カルシトニン遺伝子関連ペプチド)受容体拮抗薬です。CGRPは三叉神経節・後根神経節ニューロンに局在していて、片頭痛発作時に過剰に放出されます。すると血管拡張作用、血漿蛋白の漏出などの作用により、三叉神経血管系に炎症を引き起こし、頭痛が生じると言われています。月1回のCGRP受容体拮抗薬の皮下注射で、劇的に頭痛が減少する方が

1割ほどいます。この治療が全く効かない方も1～2割います。今年度から、同じ作用の内服薬も保険適用となりました。片頭痛予防薬の効果がみられない方は、一度試されると良いかと思います。週1回以上頭痛があり悩んでいる方は、一度専門医を受診して片頭痛かどうかの診断を受けましょう。ほしの脳神経クリニック 星野 茂 ☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

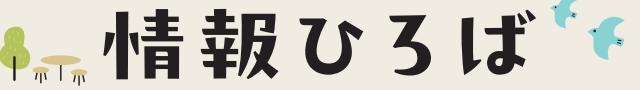
10月 市民相談・県民相談

市民相談	弁護士法律相談 ☎	来所 6日(火)・8日(水)・15日(水)・20日(火)・22日(木)10時30分～15時 市民相談室(本庁舎2階) 秘書広報課 ☎04-7185-1714(9時～)
	行政相談 ☎	28日(火)10時～12時 市民相談室(本庁舎2階) ☎22日(木)まで 秘書広報課 ☎04-7185-1714(9時～)
	相続・遺言行政書士相談 ☎	来所 21日(火)13時～16時 市民相談室(本庁舎2階) ☎20日(火)まで 我孫子地区行政書士相談・永木 ☎080-1020-5732(月～金13時～16時)
	司法書士法律相談 ☎	来所 13日(火)10時～15時 市民相談室(本庁舎2階) ☎2日(金)～9日(金)13時～16時 千葉司法書士会柏支部 ☎080-5901-3236
	年金・労働・成年後見相談 ☎	14日(水)13時～17時 市民相談室(本庁舎2階) ☎9日(金)まで 千葉社会保険労務士会東葛支部 ☎04-7136-2560(9時～12時、13時～15時)
	税務相談 ☎	16日(金)10時～15時 収税課内相談室(本庁舎1階) 先着8組 ☎13日(火)～ 収税課 ☎04-7185-1349

市民相談	不動産相談 ☎	9日(金)10時～12時 市民相談室(本庁舎2階) 先着4組 ☎7日(火)まで 建築住宅課 ☎04-7185-1642(9時～)
	住宅相談 ☎	9日(金)10時～12時 会議室(東別館1階) 先着2組 ☎5日(月)まで 建築住宅課 ☎04-7185-1642(9時～)
	消費生活相談	(月～金)10時～17時30分※祝休を除く消費生活センター(アビクオーレ2階) ☎04-7185-0999
	人権相談	来所 5日(月)10時～15時 相談室(西別館2階相談室B) 社会福祉課 ☎04-7185-1664 電話 (月～金)8時30分～17時15分※祝休を除くみんなの人権110番 ☎0570-003-110
	生活相談	(月～金)9時～16時30分※祝休を除く社会福祉課(西別館2階) ☎04-7185-1171
	健康相談	(月～金)9時～16時30分※祝休を除く保健センター 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126
	心の相談 ☎	21日(火)14時～16時 相談室(西別館2階) ☎20日(火)まで 障害者支援課 ☎04-7185-1883
	子ども総合相談	(月～金)①9時～16時30分②10時～17時※祝休を除く ①子ども家庭センター(西別館1階)②子ども家庭センターかるがも(アビクオーレ2階) ☎04-7185-1123

市民相談	ひとり親相談	(月～金)9時～16時30分※祝休を除く 子ども支援課(西別館2階)・内線20849
	DV相談(男性可)	(月～金)9時～16時30分※祝休を除く 社会福祉課内配偶者暴力相談支援センター(西別館2階) ☎04-7185-1113
	地域職業相談	(月～金)10時～17時30分※祝休を除く地域職業相談室(アビクオーレ2階) ☎04-7165-2786
県民相談	介護と介護にかかわるこころの相談 ☎	(火～日)10時～16時 ふれあいプラザ(けやきプラザ1階) ☎04-7165-2886※ホームページから申込可
	住まいの相談 ☎	金10時～16時 ふれあいプラザ(けやきプラザ6階) ☎04-7165-2886
	福祉用具相談 ☎	(火～日)10時～16時 ふれあいプラザ(けやきプラザ1階) ☎04-7165-2886
	児童相談	来所 ☎ (月～金)9時～17時※祝休を除く 柏児童相談所 ☎04-7131-7175 電話 (月～金)9時～17時※祝休を除く 柏児童相談所 ☎04-7134-4152
	交通事故相談	来所 電話 (月～金)9時～12時、13時～16時30分※祝休を除く 交通事故相談所 ☎047-368-8000

●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。



市や官公庁主催・共催・協力・後援、補助団体の記事を掲載しています。

【各項目は次のように省略しています】

- 日…日時 所…場所 内…内容 講…講師 演…出演者 対…対象 定…定員
- 報…報酬・報償 選…選考方法 費…費用 券…入場券・整理券など
- 持…持ち物 申…申し込み・申請 問…問い合わせ
- 近セ…近隣センター 市活ステ…市民活動ステーション
- 社協…社会福祉協議会 入…入会費 月…月会費 年…年会費

イベント

サツマイモ堀り

11月中旬まで9時～15時 所根戸1349※無料駐車場あり 費1株(2～3本)300円※要申込 持長靴、軍手、タオル、持ち帰り用袋※道具貸し出し可 問手賀沼ファーム☎090-8561-7483(10人以上の団体は前日まで)

市民プラザ主催事業

◎リズムカルバランスボール 10月2日(金)・23日(金)、11月13日(金)・20日(金)・27日(金)9時30分～10時30分、10時45分～11時45分 講藤由ちなつさん 定各先着17人(要申込) 費800円 持飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちの方) 申各前日まで

◎練功十八法 10月8日(休)・15日(休)、11月5日(休)・12日(休)・26日(休)9時30分～10時30分 講葉山美貴さん 定各日先着30人(要申込) 費800円 持飲み物、タオル

◎沢田亜矢子 with THE カルテット 昭和歌謡コンサート 10月24日(土)13時～15時30分 定先着200人(要入場券) 費2,000円(前売り1,800円) 〈共通〉所労申問市民プラザ☎04-7183-2111

地域の茶の間

◎かっぱれ踊り 10月2日(金)(申込不要) 演かっぱれさくら会

◎お話をする会 10月9日(金)・23日(金)・30日(金)(申込不要)※お茶の提供あり

◎ストレッチ&筋トレ体験教室 10月16日(金) 講辰己さん 定先着20人(要申込) 持飲み物 〈共通〉時間10時30分～12時 対60歳以上 費無料 所申問けやきプラザ☎04-7165-2886

市活ステ主催事業

◎喫茶まち活コンシエルジュ「輝く人生」 ①10月3日(土)11時45分～13時15分②16日(金)13時～16時 所①けやきプラザ②市活ステ 内活動を始めたい方の相談 講青井眞吾さん、宮脇怜子さん 対60歳以上 定先着①20人②10人(申込不要) 費①200円②無料

◎おもちゃの広場「花」 10月16日(金)10時～11時30分 所天王台北近セ 内東京おもちゃ美術館選定のグッド・トイ遊び 講富沢政美さん 対未就学児と保護者 定先着10組(要申込) 費1組300円 申10月14日(火)までに申込 ▲申込フォーム

フォーム

〈共通〉問市活ステ☎04-7165-4370

GALA LIRICO

10月12日(祝)13時30分～16時30分 所湖北地区公民館 内オペラアリア、歌謡曲など(要入場券) 演金子亮平さんほか 費2,000円(未就学児無料、未就学児同伴の場合は保護者1人まで半額)※当日券のみ 問オペラを上演する会・金子☎04-7111-0957

採って食べよう 新米！

10月17日(土)10時～15時※雨天中止 所中野ファーム(中里762の2) 内稲刈り体験、おむすび作り、芋煮の試食 定先着20人(要申込)※未就学児は保護者同伴 費500円(未就学児無料) 持飲み物、タオル、帽子、軍手、長靴 申問10月15日(木)までに、電話・Eメールで氏名、参加人数、電話番号を明示。あびこ型「地産地消」推進協議会☎04-7128-7770(月)(火)(休)9時～17時※祝を除く)✉info@abiko-chisan.com

JAちば東葛

柏・我孫子・西船地区農業まつり

10月17日(土)9時30分～14時※荒天中止 所あけぼの山農業公園(柏市) 内農産物の即売、模擬店、キッチンカー、ステージイベント、各市PRブース、ミニ鉄道、ふわふわドームなど 問ちば東葛農業協同組合☎04-7140-2203

建設ふれあいまつり

10月18日(日)10時～15時※雨天実施 所セブンパークアリオ柏など 内住宅・耐震相談、子ども工作教室など 問千葉土建一般労働組合とうかつ支部☎04-7164-2093

ドルチェ・マンドリーノ 定期演奏会

10月23日(金)14時～16時(開場13時30分) 所スターツおおたかの森ホール(流山市) 内「心の瞳」「世界中の誰よりきっと」「中世の放浪学生」など 演青山忠さん(指揮) 定先着500人(申込不要) 費無料 問佐々木☎090-8880-4045

ミモザ弦楽四重奏団コンサート

10月24日(土)14時～16時(開場13時30分) 所アビスタ 内ドボルザーク「弦楽四重奏曲第12番『アメリカ』(全曲)」、「日本の秋うた」メドレーなど 定先着120人(申込不要) 費無料 問我孫子オーディオファンクラブ・金古☎080-1108-0232

健康フェア

①10月30日(金)②11月20日(金)10時～11時30分、13時～14時 所①近セ

こもれび②天王台北近セ 内講座「生活習慣病～予防から治療まで～」、体力測定・健康チェック 講小林道さん 対市内在住の方 定各先着30人(要申込) 費無料 持室内履き 申問天王台地区社協☎04-7183-9009

笑って笑って ～心もからだもリフレッシュ～

11月5日(休)13時30分～14時30分 内笑いヨガ、くつろぎタイム 講笹子織江さん 定先着10人(要申込) 費100円 持室内履き 所申問ケアプラザ寿☎04-7179-6600

超高齢社会体験ゲーム「コミュニティコーピング」

11月29日(日)13時30分～16時30分 所つくし野コミュニティホール 内社会的孤立解消を目指す協力型ボードゲーム 対中学生以上 定先着30人(要申込) 費500円 申問11月26日(休)までにあびコミュコピ・田中☎080-6525-5767

講演・講座・教室

いきいき体操

毎週(月)10時～11時 内音楽に合わせて体を動かすリズム体操・ストレッチ教室 定各日先着30人(要申込) 費500円 持飲み物、タオル、室内履き 所申問市民体育館☎04-7187-1155

湖北地区公民館(コホミン)講座

◎大人の基礎英語教室(後期) 10月7日(火)16時45分～17時45分 内ネイティブスピーカーによる英語教室 講シャノン・スコットさん 定先着10人(要申込) 費500円 持筆記用具 申10月1日(木)9時～

◎手話cafe 10月17日(土)13時30分～15時30分 内手話ダンス観賞、手話ゲーム 講柏ドリーム手話ソング 定先着30人(要申込) 費無料 申コホミンHP ▲コホミンHP

〈共通〉所申問湖北地区公民館☎04-7188-4433

スマホなどの相談・教室

◎パソコン・スマホのマンツーマン相談(初心者向け) 令和9年3月12日までの毎月第2(金)①9時20分～②10時40分～(各60分) 所けやきプラザ 定各先着3人(要申込) 費1,200円 持相談したい機器 申団体HP 問パソコン楽しみ隊・小西☎04-7149-5243 ▲団体HP

◎ガラケー・スマホ・パソコン何でも相談会 10月21日(火)①10時～15時②13時～16時 所近セふさの風 内①ガラケー・スマホ②パソコン 費無料(申込不要) 持相談したい機器 問布佐地区社協☎04-7189-2119

◎スマホ教室 ①11月2日(月)・10日(火)②17日(火)・24日(火)13時30分～15時30分 所①近セふさの風②軽喫茶ばばら 内デジタル遺産、防犯アプリの活用 対60歳以上 定各日先着①10人②12人(要申込) 費①600円②700円 持スマホ 申問我孫子市社協☎04-7184-1539

生と死といのちのLabo開講記念講演「いのちの終わりにどう向き合うか」

10月24日(土)10時30分～13時 所BeARIKA(柏市)※Zoom参加可 講原澤慶太郎さん 定先着80人(Zoom参加100人)※要申込 費2,500円(Zoom参加1,500円)※会員は500円引き 申10月16日(金)までに申込フォーム 問千葉県東葛地区・生と死を考える会☎04-7141-2440 ▲申込フォーム

上級救命講習

10月18日(日)9時～17時 所消防本部 内心肺蘇生法、AED使用法、止血法、異物除去法、傷病者管理など ※修了証を交付 対市内在住・在学(小学5年生以上)・在勤の方 定先着20人(要申込) 申問10月8日(休)9時～ LINE申請または消防本部警防課☎04-7181-7701 ▲LINE申請

あたまの健康予防学習会～今日から始めるMCI(軽度認知障害)予防～

10月27日(火)14時～16時30分 所市民プラザ 内講演、スクエアステップ体験会 講大藏倫博さん 定先着50人(要申込) 持飲み物、タオル、室内履き 申問10月20日(火)までに電話・ファクス・Eメールで氏名、住所、電話番号、年代を明示。我孫子北地区社協☎04-7165-3434✉kita@abiko-shakyo.com

バランスボール教室

10月29日(休)13時～14時30分 所湖北地区公民館 講高橋真弓さん 定先着22人(要申込) 費500円 持飲み物 申問湖北・新木地区社協☎04-7187-2551

市民後見人養成講座(基礎編)

①11月15日(日)②29日(日)、12月13日(日)・26日(土)9時30分～16時30分(全4回)※初回のみ9時～ 所①貸し会議室KOUWA(柏市)②けやきプラザ 内東葛6市に在住・在勤の20歳以上 定先着40人(要申込) 費8,000円 申問11月9日(月)までに、申込フォームまたは東葛市民後見人の会・松浦☎080-8438-0218 ▲申込フォーム

募集

我孫子和太鼓まつり 出店者

11月8日(日)9時～15時※雨天中止 所湖北台中央公園 費市内事業者…3m幅1,500円、市外事業者…3m幅3,000円、電気使用量…500円※椅子・テーブル・テント・延長コードは各自持参 申問Eメールに店名、氏名、電話番号を明記。酒井☎090-6569-5969✉cipero8788@gmail.com

介護の有償ボランティア「スケッター」

施設での食事の配膳やレクリエーションなど、資格を必要としない介護を手伝います。報酬や申込方法など、詳細は市ホームページをご覧ください 問高齢者支援課・内線20426 ▲市HP

お知らせ

千葉県最低賃金 改正

10月1日(木)から県内事業所の全ての労働者(パート、アルバイトなどを含む)と使用者に適用される最低賃金が時給1,195円に改正されます※詳細は労働局HP 千葉県労働局 ☎043-221-2328 ▲労働局HP



社会生活基本調査

10月上旬～中旬に調査員が訪問し、生活時間の使い方やさまざまな活動状況を調査します 関我孫子2丁目・つくし野3丁目・つくし野6丁目・天王台2丁目・中峠・南新木3丁目の一部 関千葉県統計課 ☎043-223-2223

制服バンク 譲渡会

関10月3日(土)10時～14時(なくなり次第終了)※別日をご希望の方は要相談 所アビスタ 関市民から寄付された制服・体操服・ジャージなどの譲渡 関白山中に在学または令和9年4月に入學予定の方で、令和8年度に初めて制服バンクを利用する方(申込不要) 関持ち帰り用袋 関我孫子市社協 ☎04-7184-1539

猫譲渡会

◎ねこ友会 関①10月4日(日)②18日(日)10時～12時 所①アビスタ前広場②けやき社会センター 関保護猫の譲渡会※①のみフリーマーケットあり※保護猫飼育ボランティア・寄付物品も募集 関ねこ友会 ☎070-9101-7209 ◎猫里親会 関10月11日(日)・25日(日)・11月8日(日)・22日(日)13時～15時※雨天中止 所市役所駐車場※持ち込みは要事前連絡※保護猫の引き取り不可 関猫里親会 ☎090-1618-2502

千葉県バス会社合同就職説明会

関10月10日(土)11時～16時 所幕張メッセ(千葉市) 関県内で路線バスを運行する17社による就職相談、VR・2D運転体験など 関無料(申込不要)※参加企業など詳細は県HP参照 関交通政策課・内線20659 ▲県HP



生きづらさを抱える方・成年後見制度を利用したい方の相談会

関10月11日(日)13時～16時 所市活ステ 関精神障害がある・ひきこもり状態・親の死後に不安がある方と家族 関先着6組(要申込) 関無料 関関10月10日(土)までに東葛市民後見人の会・敷下 ☎04-7184-6918

聞こえない・聞こえにくい方のおしゃべりの場「Caféつぼみ」

関10月13日(火)13時30分～15時30分 所けやきプラザ 関聴覚に障害がある・不安がある方 関700円(要申込) 関関電話・ファクスで住所、氏名、電話番号を明示。我孫子市社協 ☎04-7184-1539 関04-7184-9929

片手が思うように動かしにくい方・片麻痺の方のためのサロン「linoカフェ」

関10月19日(月)14時～16時 所軽喫茶ぼぼら 関片手で小物入れ作り、理学療法士による体操 関先着10人(要申込) 関1,000円 関関我孫子市社協

☎04-7184-1539

千葉県男女共同参画地域推進員事業上映会「女性の休日」

関10月25日(日)13時30分～15時30分 所ゆうまつど(松戸市) 関ジェンダー平等先進国・アイスランドのドキュメンタリー映画※上映後、感想シェアタイムあり(参加自由) 関県内在住の方 関先着50人(要申込)※託児あり(若干名) 関無料 関10月23日(金)12時(託児は16日(金)12時)までにちば電子申請サービス 関千葉県男女共同参画センター ☎043-420-8411 ▲ちば電子申請サービス



中小企業が利用できる退職金制度

中小企業退職金共済(中退共)制度は、国の退職金制度です。手数料なしで国から掛け金の助成や税法上の優遇が受けられ、計画的に従業員の退職金を準備できます。家族従業員やパートタイマーも加入できます※一部対象外あり 関中退共本部 ☎03-6907-1234

ご存じですか？労働委員会

労働者と雇用者間の解雇・パワハラ・労働条件の不利益変更などのトラブルを、労働委員が無料で仲介して解決を目指します 関千葉県労働委員会 ☎043-223-3735

まち協情報

我孫子南まちづくり協議会

◎歌って脳を元気に 関10月13日(火)10時～11時30分 関懐かしい歌を歌って認知症予防※リズム遊び、イントロクイズなどあり 関苗田民子さん 関先着25人(要申込) 関室内履き ◎スマホ・タブレット・パソコン相談室 関10月17日(土)13時～16時(1人50分)※ミニ相談あり(1人20分、申込不要) 関先着12人(要申込) 関相談したい機器 〈共通〉関無料 所関関我孫子南近セ ☎04-7181-1011

新木地区まちづくり協議会

◎ばそすまサロンあらき 関10月14日(火)10時～16時 関パソコン・スマホの相談 関無料(申込不要) 関相談したい機器 ◎歌声喫茶 関10月17日(土)13時30分～15時 関鳥谷部由美子さん 関500円(要申込) 関10月4日(日)～ 〈共通〉関先着40人 所関関新木近セ ☎04-7188-2010

ふさの風まちづくり協議会

◎太巻きまつりずし講習会 関10月25日(日)13時～15時 関川合美津子さん 関先着12人(要申込) 関1,000円 関マスク、三角巾、エプロン、布巾、持ち帰り用容器、筆記用具、食品用ラップ、巻きす(お持ちの方) 所関関近セふさの風 ☎04-7181-6211

我孫子北まちづくり協議会

◎秋の音楽会 関10月25日(日)13時30分～15時 関琵琶・尺八・ピアノのコラボ演奏 関坂田美子さん 関先着120人(要整理券) 関無料 所関関当日12時30分～整理券配布。我孫子北近セ並木本館 ☎04-7157-4517※車で

の来場不可

市民伝言板

詳細は各問い合わせ先にご確認ください

≪講演・催し

▼どんどん体が変わっていくストレッチ体験会 ①10月2日(金)・9日(金)・16日(金)②23日(金)・30日(金)19時～20時15分。①湖北台近セ②久寺家近セ。関平本とも子さん。500円。関関根本 ☎080-3383-0751 ▼行政書士会の無料相談 10月3日(土)・4日(日)11時～16時15分※荒天中止。松戸駅西口デッキ下。相続・遺言・成年後見、官公署手続きなど。関関佐藤 ☎090-3502-3937 ▼青空共同保育どんぐり 体験会～園舎を持たずのびのび子育て～ 10月6日(火)・9日(金)10時～14時。あけぼの山農業公園。0歳～年長。500円。関関Eメールに住所、氏名、電話番号を明記。嶋谷 関donguriboshu@gmail.com ▼成年後見無料相談会 10月7日(水)・11月4日(水)14時～16時。県内在住の方。所関関東葛市民後見人の会 ☎04-7137-9393 ▼ミュージアム見学会 10月8日(木)9時～15時30分。我孫子駅改札口集合。江戸東京博物館(墨田区)。先着20人。入場料など。関関Eメールに参加者全員の電話番号・Eメールアドレスを明記。芦崎 ☎080-5029-6844 関ashit.aka1114@gmail.com ▼難聴者のつどい 10月8日(木)13時30分～15時。湖北台市民センター。聞こえにくい・補聴器を着けようと考えている方(申込不要)。関補聴器の補助を求める会・五十嵐 ☎04-7139-8297 ▼あびこ市歩こう会 10月11日(日)※小雨実施。我孫子駅8時16分発、上石神井駅下車。井草八幡宮～善福寺公園の8km。14時ごろ吉祥寺駅解散。300円。関昼食。関関鈴木 ☎090-1404-7463 ▼スポーツの日を前に 秋の合気道体験教室 10月11日(日)15時～16時。白山中。合気道で良い汗をかきましょう。小学生以上。無料(申込不要)。関我孫子合気会・鈴木 ☎04-7185-0695 ▼社交ダンス 10月13日(火)15時～18時※場所は要問い合わせ。スローをきれいに踊りましょう。初心者歓迎。500円。関関桐山 ☎090-1669-9886 ▼ストレッチ体操体験会 10月14日(水)・28日(水)19時30分～21時。我孫子北近セつくし野館。仕事の疲れをリセット！肩凝り・腰痛予防と緩和。働く女性のリフレッシュに。無料。関関内藤 ☎080-3004-5677 ▼共有不動産のモヤモヤの解決策 10月16日(金)14時～16時。市民プラザ。関山下晃さん。市内在住・在学・在勤の方。先着10人。無料。関関10月15日(木)までにセンチュリー21 みろく不動産 ☎04-7137-7588 ▼うたごえ喫茶 10月16日(金)13時30分～16時。新木行政サービスセンター。

アコーディオンの演奏で歌う。関合唱団「はるかぜ」。先着30人。500円。関関横山 ☎04-7188-3654 ▼我孫子アンサンブルフェスタ 10月18日(日)13時30分～17時。けやきプラザ。マンドリン・オカリナ・合唱・ウクレレ・二胡・コカリナなど。先着550人(申込不要)。無料。関関平山 ☎090-7835-9861 ▼社交ダンスサークル「ぼたん」初心者講習会 10月21日(水)・28日(水)9時30分～11時15分。近セこもれび。男性ベテラン講師が丁寧に指導。当日参加・普段着可。500円。関関大立 ☎090-4749-6733 ▼ペットロス相談会 10月22日(木)・26日(月)・29日(木)・30日(金)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。関関渡邊 ☎080-6123-1152 ▼障害年金相談会 10月22日(木)13時30分～16時。我孫子南近セ。社会保険労務士に相談。先着5人。無料。関関長井 ☎090-4847-6536 ▼パソコン楽しみ隊市民ICT講座「無料版Claudeを使って生成AIの基本操作と活用を体験」 10月30日(金)9時30分～11時30分。我孫子南近セ。詳細は団体HP。先着15人。1,000円。関関川口 ☎080-3280-2469 ▼中高年から始めるらくらくピアノ無料体験会 10月31日(土)10時～11時。アビスタ。楽譜が読めなくても大丈夫。グループで楽しくキーボード。初心者歓迎。先着10人。関筆記用具。関関10月30日(金)までに三好 ☎080-2090-0871 ▼中村天風の教えを学ぶ「大谷翔平が感動した～中村天風の教え～」 10月31日(土)14時～16時30分。我孫子南近セ。初心者歓迎。関砥綿祥栄さん。先着30人。500円。関関勝又 ☎080-1252-0308 ▼シニア男性の料理サークル「食い道楽の会」 「パエリア」体験会 11月3日(火)9時30分～12時30分。けやきプラザ。楽しく料理して昼食を。関金子敦子さん。1,000円。関関杉本 ☎090-6290-8139 ▼男声合唱団シャウティング フォックス 合唱体験会 11月13日(金)13時30分～16時。我孫子南近セ。親しみある歌と発声練習。関酒井崇さん、柳澤光彦さん。無料(申込不要)。関福井 ☎090-3692-0940 ≪会員・仲間募集 ▼居合道雄山会 毎週(火)(木)18時～21時、(土)13時～17時。根戸近セ。男女年齢問わず。関1,000円。関2,000円(大学生以下1,000円)。関関葛西 ☎090-9306-5246 ▼我孫子で63年続く短歌会 毎月第2日(日)13時～16時30分。けやきプラザなど。短歌の相互批評・添削。初心者歓迎。関雁部貞夫さんほか。関1,500円。関手賀沼アララギ短歌会・こんの ☎090-1458-5697





項目	納期限 (口座振替日)
上下水道料金(偶数月請求の方)	10月27日(火)
●市県民税・森林環境税第3期 ●介護保険料第5期 ●国民健康保険税第5期 ●後期高齢者医療保険料第4期	11月2日(月)

旧井上家住宅イベント ちりめんあそび

日時 10月31日(土)～11月8日
(日)10時～15時※(月)休館

内容 ちりめんや着物の端切れなど、和の布で作られた人形や花などを展示します。



▲市HP

費用 無料(申込不要)

問 教育委員会文化・スポーツ課☎04-7185-1583



SPレコード鑑賞会

日時 10月31日(土)13時～14時(出入り自由)

内容 昭和100年を記念し、100年前の音楽を蓄音機で流して鑑賞します。

費用 無料(申込不要)

問 教育委員会文化・スポーツ課☎04-7185-1583



麻であそぶ

日時 11月3日(祝)①10時～11時、11時～12時②13時～15時

内容 ①伝統的な方法で麻糸を紡ぎます。 ②織り機を使って麻糸で幅2～3cmのひもを織ります。

講師 宮本直子さん(麻文化の会)

定員 ①各回先着10人 ②先着6人(要申込)
※小学生以下は保護者同伴

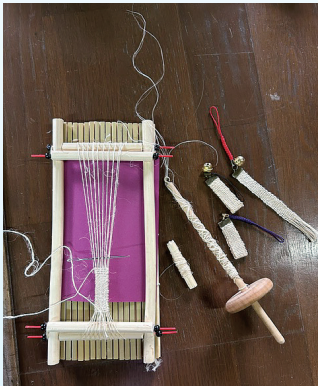
費用 ①500円 ②1,000円

申 10月5日(月)～申込フォーム

問 麻文化の会・宮本☎080-4438-1779



▲申込フォーム



〈共通〉

場所 旧井上家住宅

あびこ子どもまつり

仕事・買い物・遊びで、イベント通貨「アビー」を稼ぐ・使う体験ができるイベントです。ハロウィーンの仮装で参加すると追加でアビーがもらえます。

日時 10月18日(日)9時40分～15時30分(受付14時まで)

場所 アビスタ、手賀沼公園

内容 アビーゲーム&ショップ、子ども記者、丸太とロープのつり橋、トレジャーフィッシング、おもちゃの工作など

対象 中学生以下 費用 200円(申込不要)

問 実行委員会✉abikko2020@gmail.com



▲あびこ子どもネットワークHP

当日ボランティアを募集しています

子どもたちの見守り・サポートをしませんか？興味のある方はお問い合わせください。

問 てとりあ☎04-7185-5233

鳥の博物館

インフォメーション

入館料 300円(高校・大学生200円、中学生以下無料)

場所・問 〒270-1145高野山234の3鳥の博物館☎04-7185-2212

自然の材料から作ろう！中世のインクと江戸時代のシャボン玉

日時 10月10日(土)13時30分～15時

内容 昔の人は、身近な自然の素材を生活に利用していました。ドングリなどから作る天然インクや、ムクロジの実から作るシャボン液を使って、中世ヨーロッパや江戸時代の人の知恵を体験します。

定員 先着20人(要申込)※小学4年生以下は保護者同伴

費用 入館料

申 10月3日(土)8時30分～9日

(金)にちば電子申請サービス



▲ちば電子申請サービス



▲左からシラカシの堅果とムクロジの実

鳥のサイエンストーク 鳥の博物館で現地開催

「化石の中をのぞくー角竜の巨大な鼻は何のため？」

日時 10月17日(土)13時30分～14時15分

内容 後期白亜紀に生息したトリケラトプスは、3本の角やフリルの他に、肥大化した鼻も特徴的です。角竜の特殊化した鼻は何のために進化したのか、今も謎が残されていますが、国内の収蔵標本のCT撮影により、化石に残らない軟組織の配置や鼻の役割・進化史について推測しました。現生鳥類の解剖学を基にした恐竜研究を紹介します。

講師 脇水徳之さん(鳥の博物館学芸員)

定員 先着50人(申込不要) 費用 入館料



▲研究で使用した化石標本(ミュージアムパーク茨城県自然博物館所蔵)

企画展ワークショップ「絵合わせクイズ！身近な鳥の巣と卵」

日時 10月18日(日)14時～15時

内容 鳥の卵、巣、剥製のシールで絵合わせクイズをします。絵合わせが完成したら、シールを切り抜いて貼り付け、しおりを制作します。

定員 先着20人(要申込)※小学4年生以下は保護者同伴

費用 入館料

申 10月4日(日)～17日(土)に

ちば電子申請サービス



▲ちば電子申請サービス



▲左からヒヨドリ卵、巣、剥製

高僧弁栄上人の足跡と鷺野谷の史跡を巡る

日時 10月18日(日)9時30分～12時30分

※雨天実施

場所 我孫子駅北口郵便局前集合

内容 手賀沼の対岸・鷺野谷に育ち「大正の法然」と慕われた高僧弁栄上人の足跡と周辺の史跡をバスで巡ります。

講師 越岡禮子さん・村上智雅子さん(我孫子の文化を守る会)

対象 中学生以上

定員 先着20人(要申込)

費用 無料

申問 10月1日(休)10時～電話・Eメールで参

加者全員の氏名、年齢、電話番号を明示。手賀沼流域フォーラム・竹中☎090-2638-4587✉teganumaforum@yahoo.co.jp



▲弁栄上人