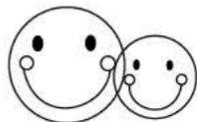


世界の恒久平和は、人類共通の願いである。しかしながら、今日なお世界の動きは、核戦争の危機をはらみ、誠に憂慮にたえない。わが国は唯一の被爆国として、核兵器の恐ろしさと、被爆者の苦しみを全世界の人々に訴え、再び広島・長崎の惨禍を繰り返してはならない。我孫子市は市民の生命と安全を守るため、いかなる国のいかなる核兵器に対しても、その廃絶を求め、ここに平和都市を宣言する。

子どもの遊び場・親子の交流の場



「わくわく広場」 9月1日 湖北台にオープン



遊びにきてね お友だちがたくさんできるよ



子育てしやすい環境づくり

我孫子市は、安心して子育てができる環境づくりを進めています。今日から、子どもの遊び場・親子の交流の場「わくわく広場」を、湖北台保育園と併設に開設します。昨年オープンした「すくすく広場」に続く、2カ所めの遊び場となります。

「わくわく広場」は、市内の主に就学前のお子さんを対象にした施設。「自由に気軽に親子で遊び、子ども同士、親同士の交流ができる場がほしい」という皆さんの声にお応えして誕生したものです。

施設内容

- 3人の相談員が、遊びのサポートや子育てについての相談、情報提供などを行います。
- 昨年9月市民会館内にオープンした1カ所めの遊び場「すくすく広場」は、今年7月末までに1万3944人が利用。親子の交流の場として親しまれています。
- 今度の「わくわく広場」は、
- 全体の広さは約800㎡。
- 板張りの部屋と畳コーナーがあります。
- 泥んこ遊び、水遊びができる庭があります。
- 手作りおもちゃ(まどあて、サイコロ)やブロック、大型の積み木などを備えています。
- 絵本を中心に300冊の児童用図書があります。

屋内だけではなく、庭で外遊びもできるのが特徴です。今後も、市内の各所、公園の中などにも遊び場づくりを進めていきます。

利用方法

- 利用者名簿に住所、氏名、連絡先を記載するだけで利用できます。
- 所在地 湖北台3の15の1(左図参照)
- 利用時間 月曜日から土曜日の午前9時から午後4時まで
- 利用料 無料
- 休館日 日曜日(祝日の場合はその直後の平日)、12月29日から1月4日まで
- 電話 ☎ 7187・7088
- 図 子育て支援課・内線447



オープンした「わくわく広場」

万全の備えで安全なまちを

9月6日に湖北地域で総合防災訓練

◎会場は湖北台西小学校と湖北小学校

市では、9月6日(土)に湖北台西小学校と湖北小学校で総合防災訓練を行います。

災害は、いつ襲ってくるかわかりません。災害発生時に適切な行動がとれるように、ご家族皆様でご参加ください。

訓練は、午前8時30分に震度7の直下型地震が発生し、

我孫子市議会議員立候補予定者説明会を開催

11月に予定している我孫子市議会議員選挙の立候補予定者説明会を、次のとおり開催しますので、関係者は必ず出席してください。

なお、明るい選挙推進協議会では当日、ルールを守り、きれいな選挙を行うために、立候補予定者に宣言文の提出を要請します。

日時・場所 10月3日(金)午後2時、市民会館大会議室
 図 選挙管理委員会・内線345

広報新聞折り込み日の変更

広報あびこ9月16日号は、9月16日(火)が新聞休刊日となるため、15日(月)の朝刊に折り込みます。

図 広報室・内線388



婦人防火クラブによる初期消火



煙体験をする小学生

人命救助などの「見る」訓練、「参加する」訓練、煙・地震体験などの「体験する」訓練を予定しています。

当日は、自治会や自主防災組織、自衛隊などの各種団体が参加して、さまざまな訓練を行います。

◎総合防災訓練の内容
 ○湖北台西小学校：高所人命救助、放水、初期消火、テント設営、応急給水、救護、炊き出し、情報球投下、煙体験、三角巾使用法、ライフライン復旧ほか
 ○湖北小学校：倒壊家屋人命救助、放水、初期消火、テント設営、応急給水、救護、炊き出し、情報球投下、地震体験、ライフライン復旧ほか
 ※雨天の場合は、会場での訓練は中止。対策本部・支部、自治会の情報伝達訓練のみを実施。

17 図 市民活動支援課・内線2

「救急の日」とは

「救急の日」(9月9日)は、救急医療への理解と認識を深めることなどを目的に、昭和57年に定められました。

市内での救急出場件数は4031件(平成14年)で、1日平均11件、2時間に1回、市民の33人に1人が搬送された計算になります。

救急車到着までの適切な救命処置が生死に大きな影響を与えます。救命処置の知識や技術を身につけ、身近な方々の生命を救いましょう。

9月9日は「救急の日」

普通救命講習会

消防署では、バイスタンダー(その場に居合わせた救命処置のできる人)を育成するため、普通救命講習会を開催します。

日時・場所 9月20日(土)午前9時から正午、久寺家近隣センター(参加無料)

対象・定員 市内在住・在勤の健康な方、先着30人

内容 一人法の心肺蘇生法、大出血時の止血法の指導(講習後は修了証を交付)

申し込み 直接または電話で9月10日までに消防本部警防課 ☎7181-7701(土・日曜日と夜間は ☎7184-0119)へ

ご利用ください 災害気象情報ホームページ

URL <http://dim2web01.wni.co.jp/abikocity/attention/index.html>

市では、「災害に強いまちづくり」をめざして、本日9月1日から防災気象情報ホームページ「我孫子市防災情報発信サイト」を開設します。

天気情報(市内のピンポイント予報や週間予報)、防災気象情報(台風や雨量観測)、防災関連情報(避難場所)などの防災関連情報を、市民の皆さんに提供します。

なお、このホームページの情報の一部は、市が防災気象情報として契約している気象情報会社から得ています。

防災気象情報ホームページのアドレスは上記のとおりですが、市のホームページ(<http://www.city.abiko.chiba.jp>)からもご覧になれます。

7 市民活動支援課・内線21

白地地域の建築形態規制 見直し案を縦覧

都市計画区域のうち用途地域を定めていない区域(白地地域)内の建築形態規制見直しに係る指定基準案を縦覧します。

縦覧期間 9月5日(金)から19日(金)の午前9時から午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

縦覧場所 市役所建築指導課、県庁建築指導課

指定する内容 我孫子都市計画区域のうち用途地域の定めのない区域内の容積率、建ぺい率、建築物の各部分の高さの制限を

▼改正内容

項目	現行	改正案
容積率	400%	200%
建ぺい率	70%	60%
道路斜線	斜線勾配1.5倍	斜線勾配1.5倍
隣地斜線	斜線勾配31m+25倍	斜線勾配20m+1.25倍(中央学院大学校舎敷地は31m+25倍)

定める区域と数値の指定(左表)意見書の受け付け 県知事あての意見書(市役所建築指導課に用意)に、住所・氏名を明記し、意見の要旨(400字詰めA4判2枚以内)を添付のうえ9月19日消印有効で〒270-1192市役所建築指導課または〒260-8667県庁建築指導課(いずれも住所省略可)へ郵送または持参

建築指導課・内線526

生涯学習都市をめざして 「あびこ楽校協議会」の委員を募集

市では、「あびこ楽校協議会」の公募委員を募集します。

この協議会は、今年3月に策定された生涯学習推進計画の推進組織で、公募委員のほか、学校・市民団体の代表者や市職員などで構成され、生涯学習の推進策を円滑に実施するための活動を行います。

あなたの経験を市の生涯学習の推進に生かしてみませんか。

募集人員 10人以上

おもな職務 市の生涯学習関連事業の総合調整、諮問事項の調査研究ほか

応募資格 市内在住・在学・在勤の方

任期 11月1日から2年間の公募委員を募集します。

選考方法 レポート、面接

報酬 1回につき20000円(交通費等の支給はありません)

申し込み 所定の応募用紙(アピスタ、各図書館・公民館に用意)に必要事項を明記し、「私の生涯学習」「学習を生かす」「あびこが舞台、主役は市民」「関わりあって生きるまちを」のいずれかをテーマに800字程度にまとめ、9月19日必着で〒270-1147若松26の4アピスタ内教育委員会生涯学習担当へ郵送または持参

教育委員会生涯学習担当 ☎7182-0622

移動暴力相談所

千葉県暴力団追放県民会議事務局では、移動暴力相談所を開設します。相談内容に応じて、警察への通報や弁護士との紹介、訴訟費用の貸し付けなどの助言・指導・対応を行います。暴力団のいやがらせや不当な要求などでお困りの方は、気軽にご利用ください。(費用無料、秘密厳守)

日時 9月10日(木)午前10時から午後4時

場所 東葛飾支庁(松戸市小根本7)

財千葉県暴力団追放県民会議事務局 ☎043-254-8930 フリーダイヤル ☎0120-089354

9月11日は警察相談の日 相談窓口のご利用を

警察では、犯罪被害の防止や市民生活の安全についての相談窓口を設けています。

相談窓口 ◎我孫子警察署安全相談窓口 ☎7182-0110

◎千葉県警察本部相談サポートセンター ☎043-227-9110 (短縮ダイヤル#911)

受付時間 月曜日から金曜日の午前8時30分から午後5時15分(祝休日と年末年始を除く)

※相談サポートセンターの電話相談は24時間受け付けています。

千葉県警察本部広報県民課 ☎043-227-9131

虚偽の届け出による被害を防ぐため 本人確認にご協力を

戸籍の届け出時は顔写真入りの証明書を

市役所市民課と各支所の窓口では、各種届け出や証明書の交付申請をされた方の本人確認を行っています。

これは、本人が知らない間に住所変更や戸籍の届け出がされるなどの事件の発生を未然に防ぐとともに、市民の皆さんの個人情報保護のために実施しているものです。

窓口に来られる方は、お手数ですが、本人と確認できる書類をご持参ください。

なお、戸籍の届け出(婚姻・協議離婚・養子縁組・協議養子離縁届)をされる方は、できるだけ官公署が発行した顔写真入りの証明書(運転免許証、パスポート、ボイラー技師免許証、身体障害者手帳、外国人登録証明書など)をご持参ください。

市民課・内線320

地震に備えて危険物施設の確認を

平成7年に発生した阪神淡路大震災では、多くの建築物が損壊や火災などの被害を受けましたが、防火塀に囲まれたガソリンスタンドでは、火災による爆発事故などは発生しませんでした。

これは「危険物の漏えいを起こさない」「火災を発生させない」「火災をもらわない」防災対策が生かされたひとつの事例といえます。

市内にもガソリンや灯油、軽油などを取り扱う多くの危険物施設がありますが、一定数量以上の危険物を取り扱う場合には、消防法や火災予防条例に基づいた設備や構造が必要です。地震はいつ起こるか分かりません。危険物を取り扱っている方は、この機会に危険物施設の確認をお願いします。

消防本部予防課 ☎7181-7702

甲種防火管理者講習会

日時・場所 10月16日(木)・17日(金)の2日間いずれも午前8時30分から午後4時50分、消防本部

定員 先着65人

受講料 4000円(資料代を含む) ※受講料は申し込み時に徴収します。

申し込み 申込書(消防本部、各消防署・分署に用意)に必要事項を明記し、9月16日から19日の午前9時から午後5時までに消防本部予防課へ直接持参

消防本部予防課 ☎7181-7702

アピスタで 無線LAN接続サービスを開始

アピスタでは、情報環境を充実するため、無線LANを利用したインターネット接続サービスを開始しました。

無線LAN対応パソコンまたは非対応パソコンと無線LANカードをお持ちいただければ、簡単な設定でインターネットに接続できますので、皆さんの学習活動にご活用ください。

なお、利用は1人につき1時間以内です。

場所・利用時間 2階情報コーナー(専用カウンター4台)…午前9時から午後5時、1階喫茶コーナー…一般開放時間内

教育委員会生涯学習担当 ☎7182-0622

「精神障害者と言われるのがいやでした。でもデイケア・クラブに参加して、人間的に優れた人と知り合うことができ、そう呼ばれてもいいと思いました。本当に毎日が人間関係の訓練です。そして、我孫子でずっと暮らしたいと思います」
K・Hさん

心の健康づくりを応援します

考えてみませんか「心の病気」

☎ 福祉総合相談室
☎ 7185-1631(直通)

▼表2 市内の福祉作業所

名称	所在地・連絡先
はるか共同作業所	中峠 1544-5 ☎ 7188-7594
ゆうゆう福祉作業所	中峠 1544-10 ☎ 7187-1944
小規模作業所 おおばん	新々田 77-5 ☎ 7189-5794
小規模作業所 ウイング	湖北台 1-11-18 ☎ 7188-7460
小規模作業所 イエローハート	湖北台 8-6-21 ☎ 7187-6183
地域福祉作業所にじ	湖北台 3-15-1 ☎ 7181-5771
小規模福祉作業所 i (71) 工房	都 12-25 ☎ 7139-1153
小規模作業所 みんなの広場「風」	久寺家 1-10-11 ☎ 7186-0728

※通所に必要な交通費を助成する「通所費用助成制度」もあります。

▼表3 ふれあいホーム

名称	ふれあいホーム [Daiwa]
所在地	中峠 1705-67
定員	女性 3人
連絡先	檜山 ☎ 7149-4758

A 心の病気と上手に付き合いつながり、生活し、社会復帰をめざすための在宅生活支援サービスがあります。

◎福祉作業所(表2)
商品の販売や接客、作業などを通じて自立を支援します。

◎ふれあいホーム(表3)
独立した生活を求めている女性のために、居室を提供し、社会適応に必要な援助を受けながら生活しています。

Q 社会復帰などのための施設は?

Q 心の病気の方への市のサービスは?

A 市では、表1のサービスを行っています。だれに相談したらよいのかわからなくて困っている方は、福祉総合相談室へご相談ください。

▼表1 市の福祉サービス

名称	対象	内容	日時	場所
心の健康クラブ	心の病気を持つ方の家族	家族同士の悩みを分かち合う場	第3月曜日 14:00~16:00	保健センター
デイケア・クラブ	心の病気を持つ方	レクリエーションなどを通して、仲間づくりや人付き合いを練習し、社会参加をめざす場	第4水曜日 9:45~11:30	アビスタ
			第2水曜日 9:45~11:30	湖北地区公民館
心の相談	精神的な悩みを抱える本人と家族	精神科医師による相談	第1木曜日	福祉総合相談室
酒害相談	アルコール問題で悩む本人と家族	アルコール依存の本人や家族による相談とグループミーティング	第1金曜日 13:30~15:00 第2金曜日 13:30~15:00	保健センター
アルコール家族教室	アルコール問題を考える集い	心の健康づくりを考えるための講演会	3月開催予定(詳細は広報で)	市民会館
アルコール問題を考える集い	どなたでも	アルコール問題を考えるための講演会	12月開催予定(詳細は広報で)	
訪問・来所・電話相談	あなたの住んでいる地域の「地区担当職員」が	訪問や電話などで随時相談に応じます		

※日時は変更になる場合があります。

A 心の病気は、だれもがかりうる病気だといわれています。

現在、全国の精神障害者数は、約204万人と推計されています。そのうち、精神科外来で治療を受けている方の通院医療費公費負担制度の利用者数は約72万人で、毎年約10万人ずつ増えています。(平成13年度厚生白書による)

我孫子市も例外ではなく、昨年度中に同制度を申請した方は859人で、そのうち新規に申請した方は219人となっています。

Q 心の病気の方はたくさんいるのですか?

▼表4 精神障害者保健福祉手帳で利用できるサービス

対象	名称	内容
手帳申請者	手帳診断書料助成	医師の診断書で新規・継続申請の際に助成(上限5000円)
手帳1級所持者	重度障害者(児)医療費助成	保険診療の自己負担分を助成
	福祉タクシー助成	タクシー初乗り料金を助成(1カ月4枚の利用券を交付)
	理髪サービス	市に登録した理容師が訪問し理髪を実施(自己負担あり)
手帳所持者	一時介護委託料助成	介護者が疾病等の理由により、介護できなくなったために一時的に有料で介護を委託した場合、年間5万円まで介護委託料を助成
手帳所持者・精神障害者	ホームヘルパーの派遣	ヘルパーによる家事や身体介護などの援助(自己負担あり)
	入浴サービス	訪問入浴または施設入浴サービス
	配食サービス	夕食のみ(1食400円)を配達
	住宅改造費の助成	総工事費の2分の1(上限50万円まで)を助成
	短期入所(ショートステイ)	在宅生活が一時的に困難な場合の施設利用(原則7日以内)
精神障害者	市民図書館のサービス	書籍やCDなどを市民図書館から宅配して貸し出し
	ごみ出し支援ふれあい事業	自分でゴミ集積場まで行くことが困難な方に戸別収集を実施

※各サービスには一定の条件があります。利用を希望する方は、事前に福祉総合相談室へお問い合わせください。

A 精神障害で長期にわたる日常生活や社会生活への制約がある方を対象に、本人からの申請により交付します。我孫子市では、表4のサービスを受けることができます。

Q 「精神障害者保健福祉手帳」とは?

Q 通院の費用負担は?

A 外来で精神疾患(てんかんを含む)の継続治療が必要な方へは、「通院医療費公費負担制度」があります。この制度は医療費の一部を公費で負担し、自己負担を保険診療分の5%に軽減するものです。

Q ボランティアでお手伝いしたいときは?

A 心のボランティア「トゥ・ハート」があります。「トゥ・ハート」は、心のボランティア養成講座修了生の有志で結成されたグループで、心の健康を支えるためのボランティア活動を行っています。心のボランティア養成講座は、左下の記事をご覧ください。



トゥ・ハートの寸劇

心のボランティア養成講座

精神障害者とその家族を支えるための心のボランティア養成講座を開催します。(参加無料)

日時・内容 右表参照

場所 市民会館(実習は福祉作業所)
対象・定員 全日程に参加できる方、先着30人

申し込み ハガキに講座名、住所、氏名、生年月日、電話番号を明記し、9月22日消印有効で〒270-1192 市役所福祉総合相談室(住所省略可)へ

☎ 福祉総合相談室・内線421

日程	内容
9月30日(火)	オリエンテーション 精神科医の話①
10月7日(火)	精神科医の話②
10月21日(火)	支援者の話 家族の思い
10月28日(火)	トゥ・ハートの寸劇 ボランティア活動について
11月6日(木)	グループワーク 修了式

※時間はいずれも午後1時30分から4時です。
※このほか10月に実習(必修)を行います。

託児ボランティアを募集

我孫子市国際交流協会(AIRA)では、外国人のお母さんのために、日本語教室の時間に子守をしていただける方を募集しています。

年齢や性別は問いません。また、外国語も不要です。

日時・場所 火曜日クラス(午前10時30分から正午)…市民プラザ 土曜日クラス(午後1時30分から3時)…アビスタ
申し込み・☎ 電話、ファクス、Eメールのいずれかで、9月30日までにAIRA事務局 ☎ 7183-1231、FAX 7183-2005、Eメール aira@jcom.home.ne.jpへ

思春期講座

思春期の子どもをどのように受けとめ、理解し、支えるかを考えてみませんか。

日時 ①9月18日(木)、②10月2日(木)いずれも午前10時から正午

場所 アビスタ

内容 「心の相談室から見えるもの」①今どきの子どもを考えるパートI ②今どきの子どもを考えるパートII 講師…高良聖さん(川村学園女子大学助教授)

定員 各回先着30人(1回の参加も可)

参加費 無料

申し込み・☎ 電話で我孫子地区公民館 ☎ 7182-0511へ

我孫子「らしさ」のある景観をめざして

第3期景観づくり市民講座 参加者を募集

市では「守ろう我孫子の伝統・創りだそう我孫子の独自性」をテーマに、第3期景観づくり市民講座の参加者を募集します。

我孫子「らしさ」のある景観について考えてみませんか。今回の講座は、より実践的に景観づくりに参加できる内容になっています。

日時・内容	下表参照
場所	市役所西別館ほか
期間	9月20日から平成17年3月末日
対象	市内在住・在勤・在学の方で、なるべく期間をとおして積極的に参加できる方
定員	先着30人

住宅・土地統計調査が、10月1日に全国一斉に実施されます。この調査は、昭和23年から行われており、住宅・土地に関する

住宅・土地統計調査にご協力を

3500世帯を対象に9月下旬に調査員が伺います

大規模で最も基本的な調査です。調査の結果は、国・都道府県・市町村が住宅建設計画、都市計画、環境整備計画などを立案していく上での基礎資料として利用され、私たちの生活の向上に大切な役割を果たします。

今回の調査は、全国で約400万世帯が対象となり、我孫子市では202調査区の約3500世帯が対象となります。

調査対象となられたお宅には、9月下旬に千葉県知事から任命された調査員（身分証携帯）がお伺いし、調査票を配布します。この調査内容は、統計資料作成以外の目的に使用することは法律で固く禁じられています。安心してご記入ください。

調査票は、後日調査員が回収に伺いますので、ご協力をお願いします。

総務課・内線229

千葉県女性センター情報誌

WICKの表紙イラストを募集

「WICK」は、男女共同参画の推進拠点である千葉県女性センターの情報誌です。

女性センターでは、この情報誌をもっと身近で魅力的なものにするため、「WICK」の表紙を飾るイラスト作品を随時募集しています。

なお、本誌は年3回発行し、県内の市町村、公民館、図書館、他の都道府県など広く配布しています。

テーマ「女性も男性も、自分らしくいきいきと」

職場でいきいきと働く女性や、育児や介護をがんばる男性など、性別による役割にこだわらず自分らしく活動している人々のイメージを表現してください。

手法 自由（イラスト、デザイン画、コンピュータグラフィックなどでカラー、モノクロ）

サイズ ハガキ大からA4判

賞品 採用された方には1万円分の図書券

応募資格 県内在住・在勤・在学の方

応募方法 住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒277-0882柏の葉4の3の1さわやかちば県民プラザ内千葉県女性センターへ郵送か持参

同センター ☎7140・8602

竹内神社の祭礼に伴う交通規制にご協力を

9月13日(土)~15日(祝)

布佐・竹内神社の祭礼が9月13日(土)から15日(祝)まで行われるに伴い、下図のとおり交通規制が行われます。

車両通行止めとなる道路は、緊急自動車、路線バスなどの許可車両を除いて、すべて通行禁止となります。

また、竹内神社から布佐駅東側・北千葉揚排水機場までの区



規制日時・区間	区間	時間
9月13日(土)	(A) ~ (C)	11:00~14:30
	(B) ~ (D)	13:45~14:45
9月14日(日)	(A) ~ (B)	18:30~20:45
9月15日(祝)	(A) ~ (B)	10:00~12:45
	(B) ~ (C)	18:15~18:45
	(A) ~ (C)	20:00~22:30

域の道路でも、神輿や山車通過の際、片側通行になりますので、ご注意ください。

当日はご迷惑をおかけします

0110 我孫子警察署 ☎7182

が、現場での指示に従い、安全通行にご協力ください。

犬と猫の不妊去勢手術費用を助成

千葉県獣医師会と千葉県動物保護管理協会では、動物愛護週間行事の一環として、犬と猫の不妊・去勢手術費用の一部を助成します。

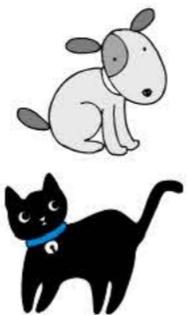
助成額 1匹5000円(二世帯1匹に限る)

助成方法 事業予算内(平成14年度は770匹)で利用券を発行(応募者多数の場合は抽選)

申し込み・回 希望の動物病院

47へ

(県獣医師会会員)と相談のうえ、往復ハガキに必要事項(左図参照)を明記し、9月20日から26日消印有効で〒26010021千葉県中央区新宿2の9の7結城野ビル1階(千葉県獣医師会 ☎043・242・1047)へ



▼返信ハガキ裏

不妊・去勢手術助成(申込書)

1. 申込者の住所
2. 申込者の氏名
3. 申込者の電話番号
4. 犬・猫の別、オス・メスの別
5. 動物の名前・年齢・毛色
6. 犬の場合は平成15年度の狂犬病予防注射済票番号

手術を希望する動物病院で、病院名・獣医師名・住所・電話番号が明記されたゴム印を押印

▼返信ハガキ裏

1. 犬・猫、オス・メスの別
2. 動物の名前・年齢・毛色
3. 犬の場合は平成15年度の狂犬病予防注射済票番号

手術を希望する動物病院で、病院名・獣医師名・住所・電話番号が明記されたゴム印を押印

(空欄) 5cm以上

※返信ハガキの表には、申込者の郵便番号、住所、氏名を記入

体験型環境講座

多くの生き物が息する手賀沼の状況を観察し、環境について学んでみませんか。(参加無料)

日時 9月23日(祝)午前10時から午後3時30分

場所 手賀沼親水広場「水の館」

内容 手賀沼船上見学、講演「生物から見た手賀沼とその問題点」、実験とせっけん作り

対象・定員 中学生以上の方、先着50人

持参 昼食・飲み物、軍手、マスク、エプロン、厚手のゴム手袋、筆記用具

主催 千葉県

申し込み・回 電話でNPOせっけんの街 ☎7134-0463へ

青年海外協力隊・シニア海外ボランティアを募集

募集にあたって、説明会を開催します。

◎青年海外協力隊

日時・場所 10月27日(月)午後6時45分から8時45分、アミュゼ柏

対象 20歳から39歳までの日本国籍を持つ健康な方

◎シニア海外ボランティア

日時・場所 10月28日(火)午後6時30分から8時30分、船橋市中央公民館

対象 40歳から69歳までの日本国籍を持つ健康な方

回 国際協力事業団 ☎03-3485-7057

(仮称) 天王台南区域近隣センター第1期工事始まる まちづくり協議会の委員を募集

市は、第7館目の近隣センターとして、東我孫子1丁目地先に(仮称)天王台南区域近隣センターの整備を進めています。

8月から第1期工事として土木工事、16年度は第2期工事として本体工事を行い、17年の4月に開館予定です。

◎まちづくり協議会の委員を募集

設備の整備後、近隣センターの管理運営は、区域内の自治会やサークル団体の代表や個人などで組織される「まちづくり協議会」で担います。現在、このまちづくり協議会の委員を募集しています。

※申し込み方法など詳しくは、市民活動支援課・内線214へ





ほら見て！ほくたちが掘ったんだよ

農家に泊まって 農業体験してみませんか

小学校5・6年生の皆さん、グループで、農家に1泊ホームステイし、農業体験を味わってみませんか。

日程 1回目：10月4日(土)・5日(日)、2回目：10月11日(土)・12日(日)

内容 農作業、夕べの語り

対象 市内在住の小学校5・6年生、3人1組のグループ

※3人がそろわない場合でも申し込みできます。

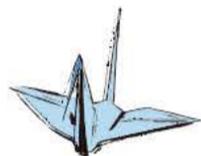
定員 6組20人程度(応募者多数の場合は、グループ単位で抽選、初めての参加者優先)

参加費 無料

主催 教育委員会

申し込み・問い合わせ先 〇ハガキに3人の住所、氏名、性別、学校名、学年、電話番号、希望日(1回目か2回目かいずれか)を明記し、〒270-1166 我孫子1684 教育委員会社会教育課 ☎7185-1151へ

土曜日は 公民館で楽しもう



公民館では、小・中学生を対象に、楽しい催し物を開催しています。保護者や地域の方も気軽にご参加ください。ハガキで申し込みの場合は、〒270-1147 若松26の4我孫子地区公民館へ。

〇我孫子地区公民館 ☎7182-0511

楽しくすごそう

アビスタや湖北地区公民館で毎月第2土曜日に、軽運動や昔の遊びなどで楽しく遊びませんか。

日時 毎月第2土曜日午前9時30分から11時30分

参加費 無料

申し込み 不要。直接各会場へ

〇元気に体を動かそう

場所 アビスタ

内容 ストレッチやボールなどを使ったいろいろな軽運動

持参 上履き、運動のできる服装、タオル

※11月は、お休みします。

〇楽しく遊ぼう

場所 湖北地区公民館

内容 9月・11月：囲碁、将棋、昔の遊びほか 10月：影絵を作ってみよう、お話で遊ぼう 12月：折り紙



リズムにあわせて かるやかに

日時 毎月第2土曜日午前9時30分から11時30分

参加費 無料

申し込み 不要。直接各会場へ

〇元気に体を動かそう

場所 アビスタ

内容 ストレッチやボールなどを使ったいろいろな軽運動

持参 上履き、運動のできる服装、タオル

※11月は、お休みします。

〇楽しく遊ぼう

場所 湖北地区公民館

内容 9月・11月：囲碁、将棋、昔の遊びほか 10月：影絵を作ってみよう、お話で遊ぼう 12月：折り紙

きらきら万華鏡をつくらう

「子ども放送局」チャレンジ教室

日時 9月27日(土)午前10時から11時30分

場所 アビスタ

内容 ビデオを見ながら「きらきら万華鏡」を作る

対象・定員 小・中学生(親子可) 18人(応募者多数の場合は抽選)



スクリーンを見ながら 作品づくり

今夜のおかずは まかせてね

抽選 ※小学校1・2年生は保護者同伴。

参加費 無料

持参 牛乳パック、ハサミ、セロハンテープ、筆記用具

申し込み ハガキに「子ども放送局」、住所、氏名(親子は親の氏名も明記)、学年、電話番号を明記し、9月10日必着で我孫子地区公民館へ

日時 9月27日(土)午前10時から午後0時30分

場所 湖北地区公民館

内容 肉じゃがのお菓子仕立て、ワカメスープ、フルーツパフェ

対象・定員 小学生、24人(応募者多数の場合は抽選。参加が区公民館へ)



料理って たのしいね

子ども「食」クラブ

初めての方を優先)

参加費 500円(材料代)

持参 ふきん、台ふきん、エプロン、三角きん、手ふき、ごみ袋

申し込み ハガキ(二人一枚。ただし家族は連名可)に「子ども「食」クラブ」、住所、氏名、学年、電話番号を明記し、9月10日必着で我孫子地区公民館へ

レイチェル・カーソンに学ぶ

環境問題について考えてみませんか

オープン講演会

日時 9月13日(土)午後1時30分から3時30分

場所 アビスタ

内容 「レイチェル・カーソンから学ぶこと」講師：上遠恵子さん(NPO法人レイチェル・カーソン日本協会代表理事)

定員 先着120人

参加費 500円

※視覚障害者の付き添いヘルパーの方は無料。

〇当日午前11時から抽選(アビスタ駅側入り口集合)で手賀沼船上視察(定員35人)あり。

日時 9月27日(土)午後3時30分

プラザコンサート



今回の第41回プラザコンサートは、女性ピアニストによる競演です。

昼下りの楽しいひとときをお過ごしください。

日時 9月13日(土)午後2時30分

開場、3時開演

場所 市民プラザ

出演・曲目 棟方恵美さん：ソナタNo.12(モーツァルト)、片岡侑香さん：平均律クラヴィアア2巻15番(バッハ)、ピアノ・ソナタ27番Op.90(楽章「ペーグニニー」)、徳永真希さん：スケルツォ第2番(ショパン)

定員 先着130人

入場料 無料

申し込み 不要(直接会場へ)

主催 教育委員会

〇教育委員会文化課 ☎7185-1151

ビデオ鑑賞会

日時 9月27日(土)午後3時30分

レイチェル・カーソン(1907年~1964年)は、環境問題の古典「沈黙の春」の著者として知られ、科学物質が環境や生物に、世代に渡って与える影響に、いち早く警鐘を鳴らしたアメリカの海洋生物学者。

地元野菜に「あびこ産農産物」シール

農業青壮年会議の皆さんが企画

市内の中核的な農家の集団で、秋の「農業まつり」などでもおなじみの「我孫子市農業青壮年会議」(会員50人)が、試行として会員が市内で栽培した野菜などに「あびこ産農産物」シール(写真)を張ることを決め、今日から販売をスタートします。

シールのついた農産物は、会員農家が出荷している直売所や地場野菜コーナーを設けているスーパーなどで購入できます。市場に出荷する会員農家が多い中、このシールは、直売や市内スーパーへの出荷に取り組み農家を中心に企画されました。

同会議では、「農家が丹精込めて作った新鮮な地場産農産物を市民の皆さんにもっと知ってもらい、たくさん食べてもらおうと企画しました。これからは農家と消費者が信頼関係を大切にしなが、地元の農産物を地元で食べていただくという「地産地消」運動を大いに進めていきたい」と語っています。



市の鳥オオバンをデザインしたシール

あびこあれこれ

9月1日(月)、NHKBS11(午後5時から25分間)で放送される防災の日記念特別番組に、西消防署の山岸由里佳さんが出演します。

番組は災害時のボランティア育成を目的とする民間団体「災害救援ボランティア推進委員会」の活動を紹介するもの。山岸さんは3年前の大学在学中に同会に参加し、地区組織である「東葛ネットワーク」設立の際にも中心的な役割を果たすなど活発な活動を続けています。

取材に対して「自分の身は自分で守る」という精神を一人でも多くの方に考えてもらうことが、災害の被害を減らす第一歩につながると確信しています」と話しています。

番組には、同会の2人のメンバーと出演し、消防士としての勤務風景とあわせて、ボランティアとして活動する姿が紹介されています。

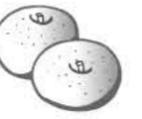


NHKの取材に応じる山岸さん(西消防署で)

市の女性消防士がNHK特番に出演

災害救援ボランティアとして活躍

情報ひろば



タイトルが色付きのものは、市や官公庁主催・共催のものです。黒は、市民団体の記事です。各項目は、欄外のように省略しています。

でかけて

みませんか

小・中学校科学作品展

日・所 9月13日(土)9時~16時、14日(日)9時~12時
市民会館(入場無料)
教育委員会指導課 ☎71851151

茶道連盟茶会

日・所 9月14日(日)10時~15時
アビスタ
席主 横山宗樹さん(表千家)、
亀山宗主さん(裏千家)
費 2席で1000円
亀山 ☎7183・0608

第5回 湖北台健康まつり

日・所 9月14日(日)10時30分~16時、湖北台近隣センター
内 健康チェック、体力測定、介護用品の展示、高齢者体験、塩分量クイズ、健康・歯科・介護に関する相談、福祉作業所で作成した小物販売ほか
費 無料

あじこ音楽家協会

歌でつづる日本の旅・世界の旅
日・所 9月14日(日)14時開演、湖北地区公民館
出 渡邊真弓さん、佐藤康子さん、宮部小牧さん、馬場崇さん、金子亮平さん、大久保光哉さん

第2回 あいじま美術展

日・所 9月13日(土)~21日(日)10時~20時、相島芸術文化村(相島新田1)
内 絵画、陶芸、彫刻、廃材アート、写真ほか
費 無料
◎ライブ演奏
日 ①9月13日(土)、②21日(日)いずれも18時開演
出 柳澤カツミさん(箏)、柚楽弥衣さん(歌)
費 2200円
主 歴史的空間を生かす作家グループ
相島芸術文化村 ☎71892864

第13回 陶炎チャリティー展

日 9月4日(木)~7日(日)10時~17時
所 市民会館(入場無料)
高岡 ☎7184・5417

音楽物語

日・所 9月23日(祝)15時開演、市民プラザ
出 平澤希子さん(うたと朗読)、西嶋みどりさん、田尾淑子さん、小林尚子さん(いずれもピアノ)
内 親子で楽しむ小さな音楽会「窓ぎわのトットちゃん」
費 500円
入場券販売所 ブックインひらが、ミリオン楽器
W・F・F西嶋 ☎7182・1243

音紡ぎ

日・所 9月7日(日)18時30分開演、アビスタ
ゲスト出演 坂田梁山さん
曲目 六段の調べ(八橋検校)、夢絃98(菊重精峰)ほか
費 500円
新田 ☎7183・2898

都響松戸シリーズNo.4

神津善行の音楽物語
日・所 9月14日(日)14時開演、森のホール21(松戸市)
出 指揮:神津善行さん、ソプラノ:高橋薫子さん、箏:石垣清美さん
曲目 交響詩「フィンランディア」(シベリウス)、神津善行編「箏のための「愛のアランフェス」」

ボランテア体験講座

日・所 9月29日(月)・30日(火)10時~15時30分(全2回)、身体障害者福祉センター(参加無料)
内 身体麻痺・失語症・難病の方に対する介助法と、ボランテア体験
対 先着20人
持 昼食
※湖北駅北口から無料送迎バスを運行(9時30分発)
申・電話で身体障害者福祉センター ☎7188・0141

親子で遊ぼう

日 9月9日(火)9時30分~12時
所 つばめ共同保育園(中峠)
内 親子リズム遊び、どろんこ水遊び、子育て相談
対 6歳以下のお子さんと親
費 1人500円
※昼食は用意します。
持 着替え、タオル
申・電話でつばめ共同保育園 ☎7187・5005

参加して

柳宗悦先生との出会い
日・所 10月11日(土)13時~15時、アビスタ(参加無料)
内 柳宗悦の教えで親交のあった斎藤一二三さんが柳との懐かしい思い出を語ります
対 先着60人
申・電話で市民図書館 ☎71841110、または各図書館カウンターへ直接

読書講演会

柳宗悦先生との出会い
日・所 10月11日(土)13時~15時、アビスタ(参加無料)
内 柳宗悦の教えで親交のあった斎藤一二三さんが柳との懐かしい思い出を語ります
対 先着60人
申・電話で市民図書館 ☎71841110、または各図書館カウンターへ直接

ボランテア体験講座

日・所 9月29日(月)・30日(火)10時~15時30分(全2回)、身体障害者福祉センター(参加無料)
内 身体麻痺・失語症・難病の方に対する介助法と、ボランテア体験
対 先着20人
持 昼食
※湖北駅北口から無料送迎バスを運行(9時30分発)
申・電話で身体障害者福祉センター ☎7188・0141

親子で遊ぼう

日 9月9日(火)9時30分~12時
所 つばめ共同保育園(中峠)
内 親子リズム遊び、どろんこ水遊び、子育て相談
対 6歳以下のお子さんと親
費 1人500円
※昼食は用意します。
持 着替え、タオル
申・電話でつばめ共同保育園 ☎7187・5005

宅建取引主任者試験

公開模範試験
日・所 9月17日(水)14時~18時、野田地域職業訓練センター(野田市中根323の3)
内 本番を想定したオリジナル問題による試験、試験の分析結果
費 費用 申・申し込み(記載のないものは申し込み不要) 主・主催・共催 関・問い合わせ

親子で遊ぼう

日 9月9日(火)9時30分~12時
所 つばめ共同保育園(中峠)
内 親子リズム遊び、どろんこ水遊び、子育て相談
対 6歳以下のお子さんと親
費 1人500円
※昼食は用意します。
持 着替え、タオル
申・電話でつばめ共同保育園 ☎7187・5005

親子で遊ぼう

日 9月9日(火)9時30分~12時
所 つばめ共同保育園(中峠)
内 親子リズム遊び、どろんこ水遊び、子育て相談
対 6歳以下のお子さんと親
費 1人500円
※昼食は用意します。
持 着替え、タオル
申・電話でつばめ共同保育園 ☎7187・5005

※相談名が色付きのものは予約制です。

今月の相談

相談名	日時	場所	問い合わせ
法律相談	2日(火)、4日(木)、9日(火)、11日(木)、16日(火)、18日(木)、30日(火) 9:30~15:30	市民相談室(本庁2階)	秘書課 内線269
市民無料法律相談(民事)	12日(金)、26日(金) 13:00~16:00	東葛飾支庁(松戸市小根本7)	東葛飾地域県民センター ☎047-365-3008
税務相談	19日(金) 10:00~15:00	収税課	収税課 内線341
人権相談	25日(木) 10:00~15:00	西別館2階面談室	生活支援課
行政相談	25日(木) 10:00~12:00	市民相談室	秘書課
不動産相談	12日(金) 10:00~15:00	消費生活センター	都市計画課 内線553
交通事故相談	8日(月) 10:00~15:00	交通整備課	交通整備課
心の相談	4日(木) 13:30~15:40	福祉総合相談室	福祉総合相談室 内線393
酒害相談	5日(金) 13:30~15:00	保健センター	保健センター ☎7187-1131
4カ月児相談	2・9日(火) 9:00~9:50受付	アビスタ	
育児相談	17日(水) 9:15~10:00受付	柏保健所	柏保健所 ☎7167-1255
未熟児等発達相談	25日(木) 13:00~14:00受付		
アルコール悩みごと相談	1日(月) 14:00~16:00		
心の健康相談	5・8・17・22日 14:00~16:00		
女性のための健康相談	婦人科...9日(火) 内科...16日(火)		
健康相談	5日(金) 10:00~11:15 12日(金) 10:00~11:15	つつじ荘 西部福祉センター	つつじ荘 西部福祉センター
健康生きがいづくり相談	9日(火) 10:30~16:00	社会福祉協議会	社会福祉協議会 ☎7184-1539
心配ごと相談	1・29日(月) 9:00~15:00 8日(月) 9:00~15:00 22日(月) 9:00~15:00	保健センター 布佐市民センター	
結婚相談	7・21日(日) 10:00~14:00	社会福祉協議会	

今月のふれあい工房

◎リサイクル教室

教室名	日時	定員	参加費	持参・備考
牛乳パックでハガキ作り教室	12日(金) 10:00~12:00	5人	300円	バスタオルまたはタオル2枚
リフォーム・リペア講習会(イスの修理)	14日(日) 10:00~12:00	5人	300円	イス(1人1点)
木工教室(一輪車のプランター)	16日(火) 10:00~12:00	5人	300円	なし
小袋作り教室(かぼちゃの小物入れ)	17日(水) 10:00~15:00	7人	300円	40cm×40cmの無地・柄布各1枚、裁縫道具、昼食
刃研ぎの講習会(包丁研ぎ)	20日(土) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00	各回5人	300円	包丁(2本以内)
トールペインティング教室	21日(日) 10:00~12:00	7人	500円	丸筆・平筆各2本、色付けするもの
おしゃれ教室(傘の布で買い物袋作り)	24日(水) 10:00~15:00	5人	300円	裁縫道具、昼食
布遊び教室(ネクタイで作るポーチ)	26日(金) 10:00~15:00	5人	350円	20cmのファスナー、裁縫道具、昼食
裂き織り教室	30日(火) ①9:30~12:00 ②13:00~15:30	各回6人	500円	1m四方の古布、ハサミ

申し込み 電話で月曜日を除く毎日9時から17時までに、ふれあい工房運営協議会 ☎7186-5500へ(いずれも定員になり次第締め切り。キャンセルの場合は必ずご連絡を。キャンセル待ちの方は、開催日前日にご連絡ください)

市民柔道大会 (高校生・一般)

日・所 9月14日(日)10時開始、市民体育館

対 市内在住・在勤・在学の方 費 500円

市民バドミントン 家庭婦人教室

日・所 10月7日、28日までの毎週火曜日13時から15時、市民体育館(全4回)

対 市内在住の家庭婦人(初心者・中級者) 費 1000円

我孫子ラグビー教室

日・所 9月28日、平成16年3月14日までの原則として毎月第2・4日曜日9時30分~11時30分

宮内 快ちゃん

(緑・1歳2カ月) 好き嫌いがなく、何でもよく食べます。ボール遊びが大好きで、将来は野球選手かな。



すこやかちゃん



佐中 璃音ちゃん

(天王台・1歳3カ月) 朝起きるときは、いっせいに「カケルン」笑顔です。カーテンのかくれんぼが気に入っている。

分、NEC我孫子事業場ラグビーグラウンド(全11回) 対 5歳(年中)~小学校6年生 費 無料

申・圃 ファックスかEメールで教室名、住所、氏名、年齢(学年)、保護者名、電話・ファックス番号、Eメールアドレスを明記し、9月12日までにFAX7185・7803、Eメール036@mr.biglobe.ne.jp、我孫子ラグビースクール設立準備委員会・太田090・7407・3630

日・所 9月11日(木)13時30分~15時30分、テラスあびこ(白山1の1の27) 講師 渡辺隆生さん(特別養護老人ホームくまの里施設長)、竹口直樹さん(老人保健施設そよかぜ介護福祉士)

対 家庭で介護している方、これから介護をするかもしれない方、ボランティアを希望している方など、先着25人 費 800円(菓子付き)

江戸東京跡文学散歩の会 万葉集と白秋ゆかりの市川真間周辺を訪ねる

日・所 (A)9月10日(水)、(B)12日(金)、いずれも9時30分JR松戸駅中央改札口前集合(小雨実施) 内 里見公園(紫煙草舎)↓弘法寺↓亀井院↓手古奈霊堂ほか 費 各日とも500円(資料代含む)

対 家庭で介護している方、これから介護をするかもしれない方、ボランティアを希望している方など、先着25人 費 800円(菓子付き)

ホームヘルパー訪問介護員 3級養成講座

日・所 10月7日~12月22日の原則月・火曜日9時~17時、アピスタ(全10回)

対 市内在住で全日程出席できる58歳~65歳の方、20人(応募者多数の場合は抽選) 費 3100円(資料代)

申・圃 往復ハガキに講座名、住所、氏名、生年月日、電話番号、返信あて先を明記し、9月15日必着で〒270-1121 中峠2607シルバー人材センター ☎7188・2200

商工業者のための パソコン講座

日・所 10月~平成16年2月、中央学院大学(1コース8回、18時~20時に開講)

内 初心者(パソコンがはじめての方)から中級者(ワープロ、表計算、ホームページ)、会計処理まで、クラス別に開催 対 市内商工業者と従業員、先着120人(1コース20人×6コース) 費 有料(コース・クラス別に設定)

申・圃 9月1日10時から会費を添えて直接湖北台近隣センター ☎7187・1122

親子シヨートテニス教室

日・所 9月23日(祝)10時~12時、13時30分~15時30分(雨天実施)、吉田記念テニス研修センター(柏市花野井)

対 テニスをしたことのない4歳~12歳のお子さんと保護者、各回先着80組 費 1組500円(お子さんは2人目から1人200円)

持 運動ができる靴と服装、タオル、着替え(ラケットとボールは主催者が用意)

申・圃 電話で越岡 ☎7184・2047

ぼしゅう

知的障害者通所授産施設 けやき社会センター利用者

開所予定日 平成16年4月1日 所在地 都部新田

作業内容 パンづくり、きのこ栽培、ビン選別作業など 対 療育手帳をお持ちの方、若干名 ※入所方法など、詳しくは社会

福祉法人つくばね会 ☎7188・7594

我孫子ビークルサービス 運転ボランティア(有償協力会員) 説明会の日・所 9月9日(火)13時30分~16時、市民会館

内 高齢者・身体の不自由な方の通院などの送迎サービス 申・圃 電話で森 ☎090・7801・1555

食 KING 倶楽部 日・所 毎月第2日曜日10時30分~14時、アピスタほか

内 若い人向けの和・洋・中・お菓子作り 対 40歳くらいまでの方、先着10人 費 月2000円(材料費含む)

申・圃 電話かファックスで諏訪 ☎7184・0191

英会話サークル会員

日・所 毎週火曜日(月4回)、10時~11時30分、アピスタほか

内 米国人講師による英会話 対 中学校卒業程度の英語が理解できる方、先着10人 費 月3000円(入会金別途1000円)

申・圃 電話かファックスで渡辺 ☎7149・0415

市議会定例会

平成15年第3回市議会定例会は、9月1日(月)に開会され、一般質問は9月10日(水)から12日(金)まで行われる予定です。

成年後見制度個別相談会 判断能力が不十分なために、お金の管理ができない・悪質な商法の被害にあってしまう方の財産を守り、生活を支援する制度である成年後見制度の利用について、法律と福祉の両面から相談に応じます。(費用無料)

日・所 10月19日(日)10時~16時、千葉県社会福祉センター(千葉市中央区千葉港4の3) 対 先着70人

申・圃 ハガキかファックスに住所、氏名、電話番号を明記し、9月30日必着で〒260-1850 千葉市中央区千葉港4の3 千葉県後見支援センター ☎043・204・6013 ☎043・204・6012

皆さんの子育てを支援「キッズカード」を発行 湖北台を中心とした商店の有志が、子どもたちを大切に育てようと「キッズカード」を発行します。協賛店でのカードを提示すると、子どもに関する商品の割り引きが受けられます。(入会金・年会費無料)

対 5歳~15歳のお子さん 発行場所 東京事務器(湖北台1の15の19) ※協賛店名や割引率など、詳しくは我孫子市地域活性化研究会・岡田 ☎7188・3000

おしらせ

痴ほうに関する医療相談 日・所 9月18日(木)13時30分~15時45分、在宅介護支援センター1相談室(市役所西別館3階) 内 専門医師による無料相談 対 痴ほうの方を介護している家族

申・圃 電話で介護支援課 ☎7186・1411(予約制)

公共施設利用の継続的な活動は、優先的に場所が確保されているものではありません。

移動図書館そよかぜ号

Table with columns: 曜日, 日, 場, 所, 時間. Lists library routes and schedules.

図書館だより

Table with columns: 場所, 日, 時, 内容. Lists library events and programs.

市民プラザギャラリー

Table with columns: 催し名・問い合わせ, 日, 時. Lists gallery exhibitions.

健康と福祉

妊婦のための歯科講演会

妊娠された方を対象に、妊娠中の歯科衛生や赤ちゃんの歯を丈夫に育てるためのお話をします。希望者には、歯科相談や口腔内チェックも行います。

日時 9月25日(木)午後1時30分から3時(参加無料)
場所 保健センター

骨粗しょう症検査

骨粗しょう症は、骨の密度が減少して、骨が折れやすくなる病気です。女性の場合、女性ホルモン分泌量が少なくなると、骨粗しょう症になります。

日時 9月24日(水)・10月3日(金)
午後9時30分から午後3時(受付)

平成15年度結核・肺がん検診

胸部エックス線検査による結核・肺がん検診を実施します。職場などで受診されていない方は、この機会にお受けください。

受診日・会場 下表参照
受付時間 午前9時30分から11時30分、午後1時から3時
対象 市内在住で学校や職場で受診する機会のない16歳以上の方(病院等で治療中または検査中の方、妊娠中あるいは、その可能性のある方は対象外)

受診日・会場

Table with 2 columns: 月日(曜日) and 会場. Lists dates from 10/1 to 10/23 and corresponding venues like 並木小学校, 布佐市民センター, etc.

受診方法 受診券を持参し直接会場へお越しください。受診券は、過去3年間にこの検診を受診した方と、転入などで新たに対象となった方に送付しています。

場所 湖北地区公民館
内容 演芸会、記念写真撮影
対象 市内在住で昭和28年9月1日から29年8月31日までに結婚した夫婦(この期間以前に結婚した夫婦でも、昨年までの祝賀会に参加していない場合は対象となります)

学習会

「ハンディを負った人が地域で普通に生活するには」

日時 9月20日(土)午後1時30分から4時
場所 布佐地区社会福祉協議会
内容 市福祉総合相談室のケースワーカーを交えて、高齢者や障害者にかかわる制度の学習、情報交換、体験談、問題提起、解決方法などについて話し合います。

精神保健家族教室

病歴の浅い統合失調症の患者さんがいる家族を対象に、病気や治療、患者への対応方法などについて学びます。

日時 10月1日(水)・8日(水)・14日(火)・21日(火)いずれも午後1時から4時(全4回)

場所 柏保健所(参加無料)
対象・定員 発病後10年以内の統合失調症の患者がいる家族で全日程参加できる方、先着40人

日時 9月19日(金)午後1時30分、10月9日(木)午後1時30分

場所 10月9日(木)午後1時30分、10月19日(金)午後1時30分

健康メモ

238

生活習慣病

成人の死亡原因は、癌と交通事故を除けば、脳血管障害と心臓病がその殆どを占めています。その要因は、こ存じ高血圧症、糖尿病、喫煙、肥満、高脂血症(血液のコレステロールや中性脂肪等が増加)、過度の飲酒です。

この中で、喫煙、飲酒以外は体重のコントロールが大切です。目標とする体重の決め方に①(身長-100)×0.9、②身長×身長×22が有ります。前者は身長170cm以下、後者は170cm以上の人に適しています。

20歳代前半の体重が良いでしょう。一般的な人で、目標体重×30キロカロリが一日の必要カロリです。たん白質は、1グラムが4キロカロリ、糖質も1グラムが4キロカロリですが、脂質は1グラムで9キロカロリもあります。つまり脂質は少ないほうが良いでしょう。

喫煙は血流低下、胃酸過多を招き肺を汚し、その結果心筋梗塞、胃・十二指腸潰瘍、肺癌を招きます。欧米先進国では、喫煙者には心臓の手術(心臓の血管拡張術、バイパス形成など)を行います。どうぞご勝手にという訳ではありません。

一方、短命で知られた某県では、生活習慣病への啓蒙活動(特に減塩指導)や実践に努力した結果、今やその汚名を返上しています。皆様の健康に乾杯! 我孫子市医師会 ☎7188-5525

心の健康に関する教室

Table with 3 columns: 名称, 日時, 場所. Includes 心の健康クラブ and アルコール家族教室.

健康づくりうんどう教室

Table with 3 columns: 日時, 場所. Lists activities like 布佐南公園 and 湖北台中央公園.

各種健診と健康教室

Table with 3 columns: 項目, 期日, 対象. Lists various health checkups and classes like 小児マヒ生ワクチン(ポリオ)投与.

日曜・祝日に病気・歯痛になったら 休日診療所へ



診療科目 内科・小児科・歯科
受付時間 午前9時から11時30分、午後1時から4時30分
※歯科は午前中のみ
持参 健康保険証、診療費
電話 休日診療所 ☎7187-7020 (診療時間内のみ)

9月の二次救急病院 (休日・夜間当番病院)

Table with 3 columns: 日, 病院名, 電話. Lists hospitals like 平和台病院 and 我孫子聖仁会病院.

※深夜や休日などの受診料は、時間外加算が加わるため割高になります。
夜間に急病のときは
テレホンサービス ☎7187-1141