

21世紀の扉が開いた今、私たちは輝く未来を創りたい。自分を生かし、他人を認め、女も男も共にいきいきとした暮らしができるまち我孫子にするために、ここに「男女共同参画都市」を宣言します。

- 1 私たちは、男女がお互いの人権を尊重する我孫子にします。
- 2 私たちは、社会のあらゆる分野で、男女が平等に参画する我孫子にします。
- 3 私たちは、男女が一人ひとり自立し、責任を分かち合う我孫子にします。



平成22年度 予算編成

昨年以上に厳しい状況に

優先順位に基づき、廃止を含めた事業見直しを引き続き実施します

平成22年度予算編成方針が決まりましたので、その概要をお知らせします。

平成22年度収支概算見直し 経常的経費で約5.5億円不足に

国では、政権交代が行われ、新たに「平成22年度予算編成の方針について」が閣議決定され、すでに各府庁が提出した概算要求は白紙撤回となり、政権公約を踏まえた要求を再提出することとなりました。

また、地方への財源配分は、地方財政計画など国の方針が全く不透明であり、今後の経済対策や政権公約による施策がどのように実施されるのかで大きく変動し、全く予測できない状況にあります。

このような状況の中、現時点で算出した「平成22年度予算経常的経費の収支見直し」では、

市税が、景気の悪化による所得減や団塊世代の退職などによる個人市民税の減などにより、平成21年度と比較して約5億2千万円の減額、その他、国からの各種交付金等も減額となる見込みで、歳入全体では前年度より約10億5千万円と大幅な減額の約27.9億1千万円となる見込みです。

限りある財源の有効活用を

市長 星野 順一郎

平成22年度の予算編成方針は、大幅な市税や国の交付金などの落ち込みを受けて、昨年を引き続き非常に厳しいものとなりました。

国の政権交代により、地方への財源配分については、現時点では全く予測できない状況にあります。現状の予測において、

新たな事業どころか経常的に実施している事業でさえ、今までと同じサービスを提供することが難しい状況です。

そのため、市民生活に「なくては困る事業」を実施するために、「あった方がよい事業」は廃止を含めて経費削減につながる見直しを行ってまいります。

また、受益者負担の適正化に向けた、使用料・手数料などの改定を予定しています。

これらの見直しにあたっては、関係する市民の皆さんのご協力とご理解が欠かせないことから、市政ふれあい懇談会(下欄参照)などを通じて、十分な説明を行ってまいります。

今後、予算編成状況については必要に応じてお知らせしながら、限りある財源の有効活用を努めてまいります。

平成22年度予算編成方針

歳入は、より一層の市税収入の確保に努め、国・県補助金を活用するとともに、国・県からの財政支援が減少する事業については、事業見直しの好機と捉え柔軟に対応してまいります。

また、今年度策定した「受益者負担のあり方に関する基本方針」に基づき使用料、手数料などの見直しを行い適切に歳入を見込みます。

職員一人ひとりが危機感を持ち、我孫子市が置かれている厳しい財政状況を正しく認識し、職員が一丸となって歳入全般にわたる新たな財源確保に努めます。

歳出は、歳入に見合った歳出が予算の基本であることを再認識し、前年度実績に対する一律の削減ではなく、これまでも増して事業の廃止を含めた優先順位に基づく厳しい選択を行います。

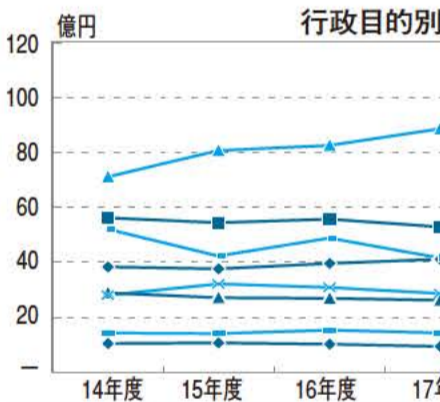
そのため、部・局長が中心となり、所管事業を見直し、市民生活への影響を最小限に抑えつつ、全体を再構築しメリハリ

このように平成22年度予算編成は、昨年に引き続き非常に厳しい状況となっておりますが、昨年から急に財源が不足し始めた訳ではありません。

これまでも、高齢化率(上表参照)の上昇に伴い、社会保障

費などの民生費が右肩上がりに増加し続けてきました(上グラフ参照)。これらのことにより、平成15年度から経常的経費についての財源不足が続いており、市の貯金である財政調整基金などから繰り入れを行い賄ってき

ました。しかし、災害などの緊急時の財源として残高確保も優先的に行っていかなければならないことから、基金からの繰り入れに依存せず、事業そのものの見直しをせざるを得なくなつたものです。



	14年度	15年度	16年度	17年度	18年度	19年度	20年度
経常収支比率	88.2%	89.8%	94.8%	95.7%	96.3%	97.0%	97.0%
職員数	1049人	1021人	1000人	996人	977人	955人	925人
高齢化率	15.0%	15.8%	16.4%	17.3%	18.4%	19.4%	20.5%

※経常収支比率:財政構造の弾力性を示す指標で、人件費・扶助費・公債費など経常的に支出する経費に、市税や地方交付税などの一般財源がどれくらい充当されているかをみる指標。
 ※職員数:各年度の4月1日現在の正職員の総数。
 ※高齢化率:各年度の4月1日現在の人口に占める65歳以上の割合。

広報あびこ6月1日号でお知らせした「受益者負担のあり方に関する基本方針」に基づき、施設利用や証明書発行など特定の行政サービスについて、受益者而非受益者間の公費負担の公平性、公正性を確保するため使用料、手数料などの見直しを進めてきました。

現在、近隣センターやあびこ市民プラザなどの使用料や一部手数料の改定を12月議会に上程する予定です。詳しい内容は、

市ホームページなどに掲載し、11月4日(木)までパブリックコメントを行ってまいります。

受益者負担の見直しと 水道料金の値下げ

また、水道料金を改定し、平成22年4月から値下げを行います。改定内容など詳しくは、今号に折り込みの「あびこの水道」をご覧ください。

なお、市の財政状況や予算編成状況、受益者負担の見直しについては、今後も随時、市民の皆さんにお知らせしていきます。

市政ふれあい懇談会 ご意見をお聞かせください

市では、市民の皆さんの意見を市政に反映させるため、「市政ふれあい懇談会」を市内4地区で開催します。今回は、平成22年度の主要事業や見直しを予定している事業について説明しながら、市長が皆さんと意見交換を行います。

日時・場所 下表参照
 申し込み 不要(直接会場へ)
 問合せ 秘書広報課 ☎7185-1714

日	時	場 所
11月14日(土)	午前10時~正午	湖北地区公民館
11月14日(土)	午後2時30分~4時30分	近隣センターふさの風
11月15日(日)	午前10時~正午	天王台北近隣センター
11月15日(日)	午後2時30分~4時30分	我孫子南近隣センター

日本最大規模の鳥の祭典 ジャパンバードフェスティバル 2009

11月7日(土)・8日(日)開催(雨天実施)



JBFF実行委員会事務局
(市役所手賀沼課内)
☎7185-1484
http://www.birdfesta.net/

「人と鳥の共存をめざして」をテーマに、国内最大規模の鳥の祭典「ジャパンバードフェスティバル(JBFF)2009」が、手賀沼親水広場・アビスタなど6会場で開催されます(午前9時30分〜午後4時(8日)は午後3時まで)。観る、知る、触れる、鳥を楽しむ2日間、今年もまもなく開幕です!

手賀沼親水広場
特設ステージ(*1)
7日(土)午前10時〜午後4時
午前10時〜オープニング/11時30分〜答えてほしいの☆人・
8日(日)午前10時〜午後3時
午後1時40分〜鳥くん「いっしょに鳥の歌を作ろう」/2時45分〜閉会式など
鳥・あびこクイズ

JBFF環境学会(*2)
7日(土)午前10時〜午後4時、アビスタホール。小・中・高校生による鳥や自然環境の発表。市内から我孫子第二小学校、白山中学校、中央学院高校が参加予定
講演会:安西英明さん(財)日本野鳥の会理事・主席研究員)
あびこ子どもネットワーク「バードフィーダーをつくらう!」(*3)
8日(日)午前10時30分〜午後0時30分、アビスタ第5学習室。講師:井筒明夫さん(バードハウス研究家) 材料費100円。小学1年生以上先着15人。要予約
☎電話で、栗原会090-2467-2327
◆◆◆◆◆
イベントの内容など詳しくは、JBFF2009のホームページをご覧ください。なお、小学生

インターネット公売を実施します

市では、市税(市・県民税、固定資産税、軽自動車税)をより公平に負担していただくため、市税滞納者から滞納処分により差し押さえた財産を、ヤフー(株)が提供するインターネットオークションを利用して公売をしていきます。

導入目的と効果

● 広く公売情報を周知でき、参加者を募ることが出来ます。
● インターネットを閲覧できる環境があれば、「いつでも、どこでも、どこからでも」参加できます。

インターネット公売とは

滞納となった市税を徴収するため、滞納者から差し押さえた財産を、インターネットオーク

● 公売参加者の増加が見込まれ、高額売却により税収増加効果が期待できます。
● 既存の公売システムを利用するため、システム開発の経費が

インターネット公売の対象

不動産・動産・自動車を対象として実施していきます。

詳しくは、市ホームページでお知らせしていきます。公売参加者は、インターネット公売ガイドラインを確認のうえ、ご参加ください。
☎ 収税課・内線471

▼今年度インターネット公売実施の予定表

形式	参加申し込み期間	入札期間		入札確定日
		入札開始	入札締め切り	
せり売り 入札	平成21年11月17日 ~30日	平成21年12月4日	平成21年12月7日	平成21年12月14日
せり売り 入札	平成22年1月8日 ~19日	平成22年1月25日	平成22年1月27日	平成22年2月3日
せり売り 入札	平成22年2月16日 ~3月1日	平成22年3月5日	平成22年3月8日	平成22年3月15日

※差し押さえた物件がない場合は、公売は実施しません。

119番の受け付け 我孫子市と柏市が 共同運用

平成22年2月(仮運用)から我孫子市消防本部と柏市消防局は、119番受け付けを共同で行います。最先端の通信技術を採用した新システムの導入は、多くの利点があり、通報受け付けから災害現場到着までの時間が短縮されます。

◆素早く
GPSによる車両動態位置管理システムの導入で、災害現場から一番近い消防車・救急車を瞬時に自動選定します。
◆確かに
発信位置情報通知システムを導入し、携帯電話やインターネット回線利用の電話による119番も通報場所が確認できます。
◆安心を
防災情報カメラ、災害現場映像などの情報を市長部局と共有し、総合的な災害の対応を図ります。
言葉や耳が不自由な方からのFax・119番の通報が可能となります。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。
☎ 消防本部総務課 ☎718
1・7700

子育て応援特別手当 (平成21年度版)は 執行停止に

子育て応援特別手当(平成21年度版)について、厚生労働省から支給の執行停止の連絡がありました。また、10月1日から実施しているDV被害者の方の事前申請受け付けも執行停止になります。10月1日現在の申請件数は0件です。
☎ 子ども支援課・内線347

市有地 (高野山の住宅地)を 売却します

市では、高野山まちづくり事業によって整備され、良好な住宅地となった市所有の用地(8宅地)を売却します。見晴らしがすばらしい高野山桃山公園(平成22年1月開園予定)に隣接した静かな住宅地で、約170㎡以上のゆたかりとした区画です。売却方法は、競争入札方式(1月開札予定)です。
※詳しくは、市ホームページで確認するか、地域整備課 ☎7185-1171へ。

各会場への交通手段

JBFFシャトルバス 我孫子駅南口~アビスタ~手賀沼親水広場・鳥博広場間を約15分間隔で運行
※1日乗車券は我孫子駅南口、アビスタ、手賀沼親水広場の各案内所で販売。料金1日100円(小学生以下無料)。
JBFF水上バス 手賀沼公園ボート乗り場~手賀沼親水広場(さかしま)橋間を約30分間隔で運航。所要時間約10分。料金1回100円

▼主な出展案内

場所	日にち	時間	内容・出演者
アビスタ	エントランス	7日	10時~10時20分 あびこ少年少女合唱団 11時~11時15分 恵愛保育園 マーチングバンドの演奏
		8日	10時~10時20分 サザンブラス少年少女合唱団
	ホール	両日	10時30分~14時 あびこ子どもネットワーク「子ども広場」鳥の巣作りほか
		7日	10時~16時 JBFF環境学会 *2
	ミニホール	7日	11時30分~12時30分 海津研さんのアニメーション「よたか」(原作:宮沢賢治)
		8日	13時30分~15時 「鳥学講座」講師...齋藤武馬さん(山階鳥類研究所研究員)
手賀沼親水広場・鳥博広場	第5学習室	7日	14時~15時30分 黒田長久先生「鳥の歌謡鑑」音楽会(我孫子市民フィルハーモニー管弦楽団有志)
	第2学習室	8日	11時~12時 同 音楽会(西嶋みどりさん)
	第3学習室	8日	10時30分~12時30分 あびこ子どもネットワーク「バードフィーダーをつくらう!」 *3
	工芸工作室	両日	ワイルドライフアート展(メインストリートも)
	ステージ	両日	「切り紙」と「折り紙」の展示・実演
水の館	3階	両日	写遊「葦」鳥の写真展
	2階	両日	全日本バードカービングコンクール 小中学校バードカービング作品展
鳥の博物館	両日	企画展「友の会展」、てがたんin JBFF2009(13時~14時30分 鳥博集合)、フロアスタッフイベント(秋の簡単工作・各日20人)	
山階鳥類研究所	講堂	7日	9時30分~16時(最終入場15時30分) 「山階鳥研 見にレクチャー」所員がスライドで研究所や研究を紹介。約30分。総入れ替え制。整理券は当日分を9時20分から同研究所で配布
		8日	9時30分~15時(最終入場14時30分) ※図書室・標本室の公開はなし。

『商Do! あびこ』 第10号が発行!

市内のお店情報が満載の商店街マップ『商Do! (あきんど) あびこ』第10号が発行されました。11月初旬から順次、新聞折り込みで各ご家庭にお届けするほか、公共施設などにも置く予定です(なくなり次第終了)。

恒例のプレゼントには、第10号を記念して、『商Do! あびこ』のマスコットキャラクター「カッピー」のピンバッジが登場! お店で使えるお得なクーポン券も付いています。巻頭で、来年開催の「ゆめ半島千葉国体」のほか、市内スポーツ施設や大会、チームなど大特集!

読んで楽しく使って嬉しい『商Do! あびこ』を、ご活用ください。

発行・園 我孫子市商工会 ☎7182-3131



応援バスツアーに 参加して

我孫子市には、全国レベルで活躍するスポーツチームがあります。我孫子市スポーツ振興応援団のバスツアーに参加して、NECグリーンロケッツと中央学院大学陸上競技部の活躍を観戦し、声援を送りませんか。

NEC グリーンロケッツ ラグビートップリーグ

日時 12月19日(土)我孫子駅南口
午前9時集合(午後4時30分帰着予定)

場所 東京秩父宮ラグビー場
内容 福岡サンックスブルース戦(正午キックオフ)
定員 先着40人
費用 一般3500円、スポーツ振興応援団会員2000円

中央学院大学 陸上競技部

箱根駅伝

中学生以下1000円(入場券付) ※昼食は各自で用意。

日時・集合場所 平成22年1月2日(土)午前6時我孫子駅北口集合(午後8時30分帰着予定)
応援場所 往路スタート付近と箱根ゴール付近
定員 先着300人
費用 一般5000円、スポーツ振興応援団会員3000円

みんな応援に行こう!

柏の葉に行こう!

NECホームゲーム

日時・場所・内容 11月29日(日) 午後1時キックオフ、柏の葉公園総合競技場、サントリーサンゴリアス戦(バスツアーなし)

ツ振興応援団会員3000円(昼食弁当・飲み物・芦ノ湖往復乗船券付)

申込方法 郵送・Fax。所定の申込用紙(商工会、市役所本庁舎1階ロビー、体育館、各行政サービスセンター、アピスタ、各近隣センターに用意)に必要事項を明記
締切日 11月30日(月)必着
主催・申・園 〒270-1152 寿1の13の27我孫子市スポーツ振興応援団事務局(我孫子市商工会内) ☎7182-3131、☎7182-1900

会員を 募集します

スポーツ振興応援団は、全国レベルで活躍する市内のスポーツチーム、スポーツ選手を応援しています。毎年、応援バスツアーなどを行います。一緒に応援しませんか。

個人会員：一口1000円
※詳しくは、同応援団事務局 ☎7182-3131。

秋の味覚が いっぱい! ぶらぶら!

第28回農業まつり・共進会、直売所収穫祭



今年も秋の味覚満載で、皆さんのお越しをお待ちします。
日時 11月15日(日)午前10時~午後3時(雨天実施)
場所 あびこ農産物直売所
※駐車場約50台分あり。
内容 ◆農産物共進会(品評会)：市内の農業者が栽培した農産物が多数出品されます。来場した方に投票してもらい、生産者を表彰します。投票した方にも、あびこ農産物直売所の割引券を進呈。また、出品された農産物は表彰式終了後、販売します。

◆野菜づくり相談コーナー：農業のプロが農産物の栽培相談を受け付けます(随時)
◆50円野菜の販売(数量限定)
◆米のすくい取り(小学生以下は無料)
◆農家手作りの加工品の販売
園 あびこ農産物直売所 ☎7108-3171、農政課・内線511

募集

市民活動団体のための ブログ作成セミナー

最近、市民活動団体の活動を広く周知するために、簡易的なホームページである「ブログ」が活用されています。

「団体のホームページをつくりたいけど技術的に難しい…」と諦めている市民活動団体の皆さん、ブログを活用した団体情報発信にチャレンジしませんか。

日時 11月18日(水)午後1時30分~4時
場所 あびこ市民活動ステーション(けやきプラザ10階)
内容 市民活動団体の情報発信の重要性▶ブログとは▶自分の

団体のブログを作る(実技)募集対象 ①②を満たす団体。
①主に我孫子市内で公益的な活動をしている市民活動団体、②Eメールやインターネットの基本操作ができる方
定員 先着6団体(1団体につき2人まで)
費用 1団体1000円
申込方法 Eメール。団体名、連絡担当者名、活動内容を明記
締切日 11月9日(月)
主催・申・園 我孫子市市民活動サポート委員会 ☎7185-6300、☎e-support-c@kin.doc.ne.jp

11月は児童虐待防止推進月間です

「守ろうよ 未来を見つめる 小さなひとみ」

「おかしい」と感じたら迷わず連絡(通告)を...

子どもの虐待には、身体的虐待・性的虐待・ネグレクト(養育放棄)・心理的虐待の4種類があり、どれも子どもの心身の発達に深刻な影響を与えます。成長するにつれ、極度の自己嫌悪や自殺願望、アルコールや薬物依存に結びつく例や、「虐待の世代間連鎖」を引き起こすこともあります。あなたのまわりに、こんな子どもや保護者(親)はいませんか?
子どもに：不自然な外傷(あざ、打撲、やけど)が見られる、衣服や身体が汚れて不潔なままだい、態度がおどおどして親を避けようとする、夜遅くまで一人で遊んでいたりが徘徊しているなど
保護者(親)が：子どもの扱いが乱暴である、小さな子どもを残してよく外出している、重大な病気になっても病院に連れて行かないなど
「あの親子、気になるな」と思ったら、子どもも相談課や児童相談所に連絡(通告)・相談してください。子ども虐待の通告は、法律で義務づけられています。通告した人の情報は守られ、疑いが間違いでも罰せられません。
園 児童相談所全国共通ダイヤル ☎0570-0664-000、柏児童相談所 ☎7134-4152、子ども相談課 ☎7185-1821

長寿医療(後期高齢者医療)保険料 納付方法の変更について

長寿医療(後期高齢者医療)制度の保険料の支払いは、「年金天引き」と「口座振替」のいずれかを選択することができます。

平成22年2月以降の年金天引きを中止して、口座振替による納付を希望される方は、11月26日(木)(必着)までに国保年金課へ「納付方法変更申出書」を提出してください。

この申出書は、国保年金課・各行政サービスセンターに用意されています。

長寿医療(後期高齢者医療)保険料の口座振替による納付は、事前に金融機関での登録手続きが必要です。手続きのときに渡

される「後期高齢者医療保険料口座振替依頼書(お客様控え)」の写しを、申出書に添付してください。

※口座振替で納付している方で、今後も年金天引きでの支払いを希望しない場合は、申出書の提出が必要となります。

※すでに、申出書を提出している方は、再度、提出する必要はありません。

※年金天引きの場合はご本人に、口座振替の場合は支払った方に、所得税・住民税の社会保険料控除が適用されます。

提出先・園 国保年金課・内線414

11月は「ちば国保月間」

国民健康保険は相互扶助の制度です

国民健康保険(国保)は、加入者が保険税を出し合い、病気やケガなどのときに安心して治療を受けられる相互扶助の制度です。

保険税は納期限内に…治療費は、加入者が一部(1割~3割)を支払い、残りは国保が負担します。その負担分には保険税が充てられます。保険税は国保を運営するための重要な財源です。必ず納期限内に納めましょう。

口座振替のご利用を…保険税を口座振替にすると、「自動的に引き落とされるので納め忘れがない」「納期ごとに金融機関に行く必要がない」など、大変便利です。取り扱い金融機関はお問い合わせください。

※年金からの天引き(特別徴収)の対象となっている方でも、納付方法変更申出書を提出することにより、年金天引きにかわって口座振替で納めることができます。

※特別な事情があり、保険税の支払いが困難な方は、減免を受けられる場合があります。ご相談ください。

平日は市役所に来られない方のために、毎月第1日曜日午前9時~午後4時(1月は第2日曜日)に、国民健康保険税の納付と納税相談、国民健康保険の加入・脱退手続きを行っています。ご利用ください。

園 国保年金課・内線354

古利根沼の景観を守ろう！

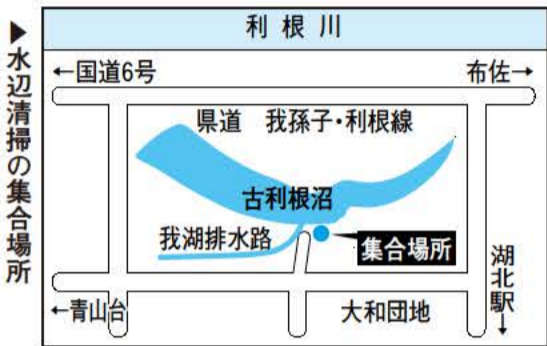
水辺清掃にご参加を

古利根沼は、周辺の緑と一体になって美しい景観をつくりだしています。古利根沼の自然環境を守るため、水辺清掃を行います。ふるってご参加ください。



古利根沼は、周辺の緑と一体になって美しい景観をつくりだしています。古利根沼の自然環境を守るため、水辺清掃を行います。ふるってご参加ください。

日時 11月14日(土)午前9時集合、11時終了予定(小雨実施)
※開催の有無は当日午前8時からテレホンガイド ☎0180・99・3185でお知らせします。
集合場所 古利根沼中央
我湖排水路広場(下図参照)
持参 長靴または運動靴、軍手、タオルなど(清掃作業のできる服装でご参加ください)
※申し込み不要。直接、集合場所へ。
※駐車台数に限りがある



▶水辺清掃の集合場所

平成21年度 我孫子市小中学校科学作品展 手賀沼賞に15点が決定

平成21年度我孫子市小中学校科学作品展に応募された全655作品のうち、手賀沼に関する優秀な論文や標本、計15点に手賀沼賞を贈りました。受賞者は下表のとおりです。(敬称略)

氏名	作品名	分野	学校名	学年
本多 理矩	水の中の小さな生きもの	論文	高野山小	1年
高城竜之介	手賀沼の水をのみ水にしよう!	論文	並木小	3年
菊地秀太郎	意外と自然がタツプリ! ～手賀沼に魚はいるのか～	論文	我孫子第四小	4年
植村 勇耶	手賀沼のプランクトン	論文	湖北台東小	4年
菊地 彩乃	手賀沼にすむ魚たち	論文	湖北台西小	5年
小池 伽奈	手賀沼のまわりの葉草	標本	我孫子第四小	5年
佐々木健海	手賀沼のヘドロで モロヘイヤを育てる	論文	我孫子第三小	6年
辰己 智幸	植物採集 庭や空地などの身近な植物	標本	並木小	6年
松尾 祐樹	手賀沼の仲間達	論文	久寺家中	1年
鈴木 沙耶	大気汚染の実態調べ	論文	白山中	1年
川口 源	スズメの生態について	論文	湖北中	1年
齋尾 夏樹	手賀沼の水と北千葉導水事業	論文	我孫子中	2年
百々美寿寿	水質調査	論文	久寺家中	2年
鈴木 啓介	動物を絶滅させないためには	論文	白山中	3年
前野 真榛	鳥の羽の研究	論文	久寺家中	3年

布 佐の祭り

布佐小学校

私たちの町、布佐には約四百年前から伝わっている「お祭り」があります。今回はお祭りを取り材して、みなさんに布佐をよく知ってもらいたいと思います。



布佐のお祭りは毎年九月に三日間行われ、おみこしやだしが町をねり歩きます。子どもみこしは町内の子どもたちがそれぞれかつぎ、一丁目、二丁目、三丁目、大和町、上町と五基のおみこしができます。大人のおみこしは一基です。地区が当番でかつぎます。だしはそれぞれの地区からおはやしを乗せてくり出し、夜には、だしが一方所にあつまり、だしの共演をします。大人のおみこしは、ご神体をのせて竹内神社か

豆記者紹介

- 武田レイカさん
- 榎本愛弓さん
- 高橋 菜さん
- 西村知恵さん
- 花さん
- 東爪彩佳さん



ら大勢の大人が重そうに「オイヤ、オイヤ」とかけ声をかけて急な階段を下りていきます。見ている方も入り込みます。この日のために、布佐の大人のた

笑

顔キラキラ東っ子!

湖北台東小学校

ちは一年をかけて準備をします。そして三日間は町全体が熱気で包まれます。地域の結束力が強く感じられます。また、郷土芸能クラブが中学校と合同でおはやしをするなど活躍します。



来年はみなさん、「布佐のお祭り」にぜひ来ててください。

「元気にあいさつすると、相手にもにこにこ顔であいさつを返してくれるから、気持ちがいいです!」って。



「物を大切にしようキャンペーン」

物を大切にしようキャンペーン 5年生のあるクラスで、理科の実験道具を自分たちの不注意でこわしたり、なくしたりする

市民農園の利用者を募集



募集区画 高野山ふれあい市民農園...95区画、浅間前新田市民農園...112区画
※応募者多数の場合は抽選。
対象 市内在住の方(高野山ふれあい市民農園A~I、ウッドウォール区画を現在利用している方を除く)
※高野山ふれあい・浅間前新田市民農園を現在利用している方が再度当選した場合は、引き続き同じ区画を利用できます。
利用期間 平成22年4月1日~平成24年3月20日
区画面積 30㎡(5m×6m)
利用料 年9000円

※現在、市では「受益者負担のあり方に関する基本方針」をもとに、金額を改正する条例案を12月議会に提出予定です。
利用料 年9000円→1万8000円(改正案)
※浅間前市民農園利用料については、現状年9000円(改正予定なし)。
申込方法 往復ハガキ(応募は1世帯1枚)。利用希望農園名、住所、氏名、電話番号、現在市民農園を利用している方は農園名と区画番号、返信面にて先を明記
締切日 11月27日(金)消印有効
申・問 〒270-1192市役所農政課(住所省略可)・内線510

豆記者紹介

- 直井慧悟さん
- 岡部将大さん
- 中里夕雅さん
- 伊藤千夏さん
- 小野里尚人さん
- 松下俊秀さん
- 室賀美里さん
- 植田理恵子さん



することができません。それには、地道に続けることが大切です。始めはうまくいかなくても、少しずつ成果につながっていきます。



詳しい内容の確認は、当事者間で
行うようお願いいたします。

講演・催し

- ◆ソプラノデュオ、サウンドユニット「あゝん」コンサート 11月3日(祝)15時。竹山園。2000円(お茶とお菓子付き)。「ムーンリバー」「シャレード」「道生の宿」「忘れな草」ほか。園竹山☎7182-1030
- ◆七宝焼の額を作ってみませんか? 11月5日(木)・12月3日(木)9時30分~12時。近せこもれび。クリスマスや正月用の額を作る。10人。3000円(材料費含む)。申・園みち七宝サークル・藤本☎7187-3327
- ◆「星空たんけん」星の観望会 11月7日(土)18時~20時。五本松運動広場(曇・雨天時中止)。無料。※駐車場あり。木星と秋の空、星の色と温度。次回は12月5日(土)。園東葛星見隊・岸野☎7184-3078
- ◆第21回健康まつり 11月8日(日)10時~15時30分。平和台病院(無料)。医療講演会、超音波骨密度測定、体力測定、フリマ、けん玉教室、抹茶コーナー、もちつき。どなたでも参加可。園医療法人社団創造会☎7189-1111

「市民伝言板」は、次のとおり略しています。近せ=近隣センター、市せ=市民センター、布佐ステ=布佐ステーションホール、入=入会金、月=月会費、年=年会費、申=申し込み、問=問い合わせ

広報掲載依頼書(市役所秘書広報課に用意、市ホームページからダウンロードも可)に必要事項を記入し、掲載希望日の1カ月前までに広報担当へ提出してください。内容はイベント名・日時・場所・内容・費用・問い合わせ先などです。園秘書広報課 ☎7185-1269 7185-0127

- ◆ふれあい塾あびこ公開講座「岡田武松と我孫子」 11月9日(月)10時~11時30分。アピスタミニホール。講師…伊藤純郎さん(筑波大学大学院教授)。先着72人、700円。申・園足助☎7183-3603
- ◆ヨーガ無料体験 心と体を美しく 11月12日(木)10時、11月21日(土)13時30分、11月29日(日)10時。けやきプラザ9階ホール。冷え性改善、気持ち良く、若がりましょう。園永山☎7184-9522
- ◆手打ちそば講習会 11月13日~平成22年1月22日の第2・4金曜日13時~16時。我孫子南近せ(けやきプラザ)。入門から中級の講習。初心者対象。1回2500円(材料費込み)。園手打ちそば愛好会・我妻☎7139-5413
- ◆KOYO祭 11月14日(土)9時15分~14時50分(販売は9時30分~14時)、県立特別支援学校流山高等学園。本校生徒の作品展示と販売、体験コーナー、ステージ発表ほか。※スリッパ持参。園同校☎7148-0200
- ◆柏フィルハーモニー合唱団 第5回定期演奏会 11月14日(土)14時開演。柏市民文化会館大ホール。入場料999円。園浜屋☎090-8046-4877
- ◆手賀沼ウォーキング教室 11月14日(土)、12月12日(土)。※毎月第2土曜日開催。9時50分~13時頃(9時30分アピスタ横東屋受け付け)。実践ウォーク5~6キロ。各回300円(保険・テキスト代)。園千葉県ウォーキング協会・須藤☎7184-6204
- ◆パッチワークキルト(壁飾り作り) 11月18日(水)・12月2日(水)15時~17時(全2回)。湖北地区公民館。5人。3000円(材料費含む)。園大澤☎7185-0446
- ◆第9回一彩会展 11月23日(祝)~29日(日)10時~17時 ※24日(火)は休館、初日は13

- 時から、最終日は16時まで。さわやかちば県民プラザギャラリー(柏の葉公園)。無料。園一彩会・楢垣☎7131-7710
- ◆ソフト粘土で作る パラのキャンドルスタンド講習会 11月24日(火)9時30分~11時30分。アピスタ。10人。2300円(材料費含む)。申・園奈良橋☎7149-3155
- ◆五つ星木のマフラー講習会 11月24日(火)9時30分~11時30分。アピスタ。新素材でクリスマスプレゼントを作ります。10人。2600円(材料費含む)。6号棒針、なわあみ針持参。申・園高梨☎7184-4837
- ◆リウマチ医療講演会 11月29日(日)13時30分~16時。千葉県福祉ふれあいプラザ介護実習センター7階研修室 講師…長井仁美先生(神崎クリニック院長)。※講演後相談あり。60人。無料。園リウマチ友の会千葉県支部・渡部☎043-234-5230

会員・仲間募集

- ◆和太鼓同好会 新しい和太鼓同好会です。男性・女性・子ども・障がい児(者)の方、一緒にはじめませんか? 初心者歓迎。体験日…11月7日(土)18時~、湖北台近せ。園作間☎090-1738-6390
- ◆中国語サークル「年青会」 毎週土曜日14時30分~17時。湖北台近せほか。講師…談衛東さん(中国の弁護士)。※中国に関する話も楽しい。月5000円。園斉藤☎7188-3673
- ◆かきぞめと芋煮会 毎月第1・3日曜日10時~12時、13時30分~15時30分。柴崎自治会館。月2000円。書道用具と学校の手本持参。申・園Faxで墨友会・宮崎☎7185-3100

**高齢者と子どもの安全のために
見守りパトロール協定を締結**

高齢者や子どもの安全を守るため、我孫子市介護サービス事業者連絡協議会、我孫子警察署、我孫子市の3者が10月13日、我孫子警察署で「見守りパトロール活動に関する協定」を締結しました。これは、同協議会に加盟する市内75事業所の200車両に「みまもりパトロール中」のステッカー(写真)を貼り、3者間で防犯・交通事故防止の情報を共有するものです。介護訪問先への移動中に高齢者の徘徊や通学路の安全に注意したり、介護訪問先で高齢者に情報を知らせて、振り込め詐欺などの被害防止につなげます。園 市民安全課・内線486



毎月最終日曜日に、市税の納付窓口を開設

平成21年11月から毎月、最終日曜日に、市税の納付窓口を開設します。ただし、12月はこれまで実施していた特別納税相談と併せて、19日(土)・20日(日)の2日間行いますのでご注意ください。時間・場所 午前9時~午後4時、市役所本庁舎収税課 園 収税課☎7185-1349



11月のギャラリー・けやきプラザ県民講座

催し名・問い合わせ	日時
第52回 平成21年度我孫子市民文化祭 書道・書道講座生展/華道・華道講座生展/ハートいけな作品展 教育委員会文化・スポーツ課☎7185-1601	~4日(木) 10時~16時
第52回 平成21年度我孫子市民文化祭 写真展 小穴☎7182-3788	6日(金)~9日(月) 10時~17時(初日は13時から、最終日は16時まで)
第8回大地水墨画展 朝鴻☎7188-6060	13日(金)~18日(水) 10時~18時(初日は13時から、最終日は16時まで)
第18回あびこ国際交流まつり AIRA事務局☎7183-1231	22日(日) 10時~17時
第13回二代会写真展 渡辺☎7185-3817	27日(金)~12月2日(水)10時~17時(初日は13時から、最終日は16時まで)

場所	催し名・問い合わせ	展示期間
けやきプラザ	第1 ユネスコ活動写真展 企画課☎7185-1426	~1日(日) 9時~17時
	第1-2 第7回日本画院千葉地区展 尾崎☎7176-3206	3日(祝)~8日(日)9時~17時(初日は13時から、最終日は15時まで)
	第2 衣初子(いそこ)WORLD展 三村☎7145-1755	10日(火)~15日(日)10時~18時(初日は12時から、最終日は17時まで)
	第1-2 第24回理容師文化展 柏瀬☎7188-1466	17日(火)9時~15時
第2 建築士事務所キャンペーン 泉川☎7182-7000	25日(水)~29日(日)10時~17時(最終日は16時まで)	

◎けやきプラザの機械式駐車場は、定期点検のため、11月9日(月)9時30分から17時まで利用できません。

催し名・問い合わせ	日時
市民文化祭 盆栽展示 教育委員会文化・スポーツ課☎7185-1601	~1日(日) (最終日は16時まで)
ニッソーグループあみとも作品展 松元☎7185-2714	2日(月)~5日(木) (最終日は16時まで)
ジャパンバードフェスティバル展示 JBF実行委員会(手賀沼課内)☎7185-1484	7日(土)・8日(日) (初日は9時30分から、最終日は15時30分まで)
障害者福祉センター作品展 障害者福祉センター☎7188-0141	12日(木)~19日(木) 25日(水)~29日(日) (19日は14時まで)
朝食レシピコンクール入賞作品 パネル展示 健康づくり支援課☎7185-1126	20日(金)~23日(祝)

開館時間 9時~21時 ◎今月の休館日は30日(月)

講座名・講師・対象・定員	日時・場所
「高齢社会を生き抜く知恵シリーズ1 ~すっきり暮らそう老後の整理術~」 講師 仲井圭二さん(NPO法人ハウスキーピング協会/整理収納アドバイザー) 定員 先着40人	28日(土) 10時~12時 7階研修室
「高齢社会を生き抜く知恵シリーズ2 ~笑っちゃえ、明るく考えよう高齢社会~」 講師 大空ななださん(ボーイズパラエティ協会/漫談・司会・ナレーター) 定員 先着40人	12月2日(水) 14時~16時 7階研修室
「高齢社会を生き抜く知恵シリーズ3 ~遺言書を書いてみよう~」 講師 木川敏子さん(行政書士) 定員 先着40人	12月11日(金) 14時~16時 7階研修室
「従事者のためのメンタルヘルスマネジメント」 講師 平真理さん(平真理社会保険労務士事務所代表/社会保険労務士/産業カウンセラー) 定員 先着30人	8日(日) 14時~17時 7階研修室
「虐待の予防とケア・虐待者の心理~私が虐待者にならないために」 講師 草柳和之さん(メンタルサービスセンター代表/カウンセラー) 定員 先着30人	11日(水) 14時~17時 7階研修室

場所 けやきプラザ内ふれあいプラザ(本町3の1の2)
参加費 無料(材料費など実費が必要な場合あり)
主催 千葉県福祉ふれあいプラザ
申・園 電話で、住所、氏名、電話番号を明示
けやきプラザ内ふれあいプラザ☎7165-2881(月曜日は休館)

情報ひろば

日…日時 所…場所 内…内容
対…対象・定員 費…費用 持…持参

申…申し込み(記載のないものは申し込み不要)
図…問い合わせ

chiba.jp

◆布佐南地区まちづくり協議会
祭寿司講習会
日11月20日(金)10時 所布佐南近隣センター 内「バラ」「さざんか」に見立てた巻き寿司づくり 対先着20人 費1000円 申込方法電話 締切日11月14日(土) 申・図 布佐南近隣センター ☎7189-3740

◆東葛飾地区子ども会育成者研究会
日11月21日(土)10時~15時30分 所教育委員会4階大会議室 内講演…「これからの時代を生きる子どもたち」斎藤哲瑯さん(川村学園女子大学教授)、分科会…「地域で育む子どもの未来」「ケータイ・インターネットの安全な利用を考える」 対先着60人 費700円(昼食不要の場合は資料代100円) 申込方法電話・Fax・Eメール 締切日11月10日(火) 申・図 我孫子市子育て連事務局・梅谷 ☎7183-2636 ☎7183-6575 図mie.umetani@jcom.home.ne.jp

◆NEC共催 シニアITサポーター養成講座
日11月21日(土)・22日(日)9時25分~16時 所けやきプラザ 内普通救命講習(修了証発行)、身体障害者のパソコン操作講座(シニアITサポーター認定証授与) 対パソコンの文字入力ができる方、先着25人 費1500円(テキスト代、昼食代) 申込方法電話・Eメール。住所、氏名、年齢、生年月日、電話番号を明示 締切日11月10日(火) 申・図 アシラネ・伊藤 ☎090-6036-3823 図tsasaki1@jade.plala.or.jp

◆市災害救援ボランティア講座
◎普通救命講習…日11月26日(木)または12月4日(金)の9時 所我孫子市消防本部、◎実技研修…日12月4日(金)13時 所我孫子市消防本部、◎基礎講座…日12月5日(土)・6日(日) 所中央学院大学 対市内在住・在勤・在学の方、先着一般10人、学生40人 費

一般1万3900円(助成額9200円)、学生9900円(助成額6600円) ※講座修了者には、市が費用の一部を助成。 受付期間11月2日(月)~16日(月) 申・図 市民安全課・内線217

◆冬の子ども工作
「パンでクリスマスブーツ」をつくろう!
日11月28日(土)10時~14時 所アピスタ調理室 対小・中学生15人(応募者多数時は抽選) 費500円(材料費) 持作品持ち帰り用の箱(ティッシュ箱くらいの大きさ)、弁当、飲み物、上履き 申込方法ハガキ・Fax。講座名、住所、氏名、学年、電話番号を明記・1人1枚(連名不可) 締切日11月9日(月)必着 申・図 〒270-1147若松26の4我孫子地区公民館冬の子ども工作「パンでクリスマスブーツ」 ☎7182-0511 ☎7165-6088

募集

◆一緒に活動しませんか? 青少年相談員
子どもと遊ぶのが好きな方、地域のために何かしたいと思っている方を募集します。 任期平成22年4月1日~平成25年3月31日(3年間) 対委嘱時に満25歳~45歳の方 申込方法電話 締切日11月16日(月) 申・図 子ども支援課・内線844

お知らせ

◆必ずチェック最低賃金! 使用者も 労働者も
千葉県内の事業所で働くすべての労働者(パート、アルバイト等を含む)および、その使用者に適用されている、「千葉県最低賃金」が10月3日から時間額728円(従来は723円)に改正されました。詳しくは、千葉労働局労働基準部賃金室が最寄りの労働基準監督署へお問い合わせください。 図同賃金室 ☎043-221-2328 ☎043-221



赤塚 健太ちゃん
(青山・1歳4カ月)



濱田 結菜ちゃん
(我孫子・1歳3カ月)

璃子お姉ちゃんと追いかけて遊ぶのが大好き☆ いつも走りまわっている元気一杯な僕です。

携帯でのおしゃべりとおもてを走り回るのが大好きな結菜。あなたの笑顔に家族皆癒されています♡

-4700(24時間) 千葉労働局ホームページ http://www.chiba-roudoukyoku.go.jp

◆11月1日から「太陽光発電の新たな買取制度」がスタートします
太陽電池を使って家庭で作った電力のうち、自宅で使わなかった電力を1キロワット48円で10年間電力会社に売ることができるようになります。買取りにかかる費用は、電気を利用する方全員で負担する「全員参加型」の制度です。 図経済産業省資源エネルギー庁 ☎03-3501-1511

◆一日金融公庫開設
日11月5日(木)10時~15時 所我孫子市商工会 内事業資金融資についての相談 申込方法電話 締切日11月4日(水) 申・図 我孫子市商工会 ☎7182-3131

◆給与支払者対象
年末調整・法定調書等の説明会
◎我孫子市 日11月13日(金)13時30分~15時30分 所あびこ市民プラザ ◎柏市および全域 日11月17日(火)14時~16時 所柏

市民文化会館 図柏税務署 ☎7146-2321

◆年金無料相談会
日11月15日(日)10時30分~16時 所我孫子南近隣センター(けやきプラザ) 内年金相談に社会保険労務士が無料で応じます 対先着10人(予約者優先) 申込方法電話 申・図 千葉県社会保険労務士会・東葛支部 ☎047-345-9992(平日10時~16時)

◆労使関係相談会
一働き方と会社とのよい関係をー
日11月21日(土)13時~17時 所アミュゼ柏 対労働組合、労働者、使用者(先着順) 費無料 申込方法電話 締切日11月18日(水) 申・図 県労働委員会事務局 ☎043-231-2132

◆税理士・弁護士・司法書士
合同無料相談会
日11月28日(土)10時~12時、13時30分~15時30分 所三井ガーデンホテル柏2階 対24人 申込方法電話 申・図 細谷智之会計事務所・浅井 ☎7129-7561

11月のふれあい工房

教室名・定員	日時	参加費	持参・備考
系のご教室(クリスマスツリー) 5人	8日(日)10時~12時	300円	なし
おしゃれ教室(リバーシブルのチャンチャンコ) ※2回とも参加できる方 5人	10日(火)、24日(火) 両日とも9時30分~15時	1回 300円	ほどいたウールの着物、ミシン糸、裁縫道具、昼食
紙クラブ教室(牛乳パックでミニイス) 3人	12日(木)10時~15時	300円	キルティングまたは冬物生地50×50cm、布ガムテープ1個、強い木綿糸、裁縫道具、昼食
裂き織り作品づくり教室 5人	13日(金)10時~15時	300円	教室で作った裂き織り、ミシン糸、裁縫道具、昼食
木工教室(スタンド) 5人	18日(水)10時~15時	1200円	昼食、中級以上の方(カンナ、ノミが使える方)
おしゃれ教室(お雛さま) 5人	18日(水)9時30分~15時	300円	材料費400円、裁縫道具、昼食
紙クラブ教室(チラシでバスケット) 5人	18日(水)9時30分~12時	300円	折り込みチラシ大20枚くらい
裂き織り教室 ①午前 ②午後 各5人	24日(火)①9時30分~12時 ②13時~15時	500円	古布1㎡くらい、ハサミ
おしゃれ教室(傘布でエコバッグ) 3人	25日(木)10時~15時	300円	ミシン糸、裁縫道具、昼食
布ぞうり作り教室 各日10人	①21日(日) ②27日(金) 両日とも9時30分~12時	300円	シューズ1枚分くらいの布、ハサミ

申・図 電話で、ふれあい工房 ☎7186-5500へ(月曜日を除く、9時~19時) ※申し込みは本人に限ります。1家族1教室。

◎リサイクル・フリーマーケット出店者募集
日時 11月29日(日)10時~14時 場所 我孫子市ふれあい工房(青山450番地)
対象 市内在住・在勤・在学の個人および団体(業者の方は出店できません)
募集数 35区画(1区画3.3㎡) ※応募者多数の場合は抽選(出店無料)。
申込方法 往復ハガキ。住所、氏名(団体名)、電話番号、主な出店品目、返信面にて先を明記
締切日 11月10日(火)必着 ※フリーマーケット開催のため、28日(土)午後、29日(日)午前午後の作業は不可。
申・図 〒270-1173青山450我孫子市ふれあい工房 ☎7186-5500

11月の子育て応援情報 参加無料

◎ほかほかランド
☆11月の予定「体操・ゲームなど」☆
※予約不要・雨天中止。
対象 場所 手賀沼公園
0、1歳児と保護者 11月13日(金)
2歳児~就学前未就園児と保護者 11月11日(水)
時間 10時~11時30分

☆12月の予定「楽しいクリスマス」☆
対象 場所 アピスタホール
0歳児と保護者 12月9日(水)
1歳児と保護者 12月11日(金)
2歳児~就学前未就園児と保護者 12月10日(木)
時間 10時~11時30分 ※各先着40組(要予約)。
申込方法 電話。11月16日(月)~25日(水)9時~17時(土・日曜日、祝日、18日(水)を除く)

☆一般開放日☆ 月~金曜日(祝日を除く)10時~15時 ※食事、おやつを持ち込みはできません。
申・図 ほかほかランド(湖北台8の17の9・私立恵愛保育園内) ☎7187-5571 図http://keiai.hoikuen.ac

出前保育 対象…乳幼児と保護者

◎けやキッズ ☆劇あそび☆
日時 11月13日(金)10時15分~11時30分
場所 アピスタ 定員 要予約・先着50組
持参物 名札 申込方法 電話。 ※初めてのの方は11月2日(月)、2回目以降の方は11月4日(水)~8時30分~17時。
申・図 保育課子育て担当・内線572(土・日曜日、祝日を除く)

◎にこにこキッズ ※予約不要。
日時 11月19日(木)10時~11時45分
場所 新木近隣センター

◎るんるんパーク ※予約不要。
開催日 場所
10日(火) 柴崎台中央公園
12日(木) つくし野3号公園
17日(火) 中峠亀田谷公園
24日(火) 気象台記念公園

開催日 場所 広場のけやキッズ
5日(木) わくわく広場(湖北台) ※予約不要。
9日(月) すくすく広場(天王台) 時間 10時30分~11時
10日(火) すこやか広場(布佐)

時間 10時30分~11時30分 ※雨天中止。
図 にこにこ広場 ☎7185-8882 (火曜日を除く)10時~17時

情報ひろば



「情報ひろば」の掲載記事は、市や官公庁主催・共催、市の後援、補助団体の記事です。各項目は、6面上段のように省略しています。



イベント

◆第4回布佐歩記行

日11月8日(日)13時～16時(小雨実施) 所 布佐駅南口集合(参加無料) 内布佐の歴史散策。相島芸術文化村、野外美術展覧学、布佐下稲荷神社秘蔵絵馬の鑑賞 園布佐地区社会福祉協議会 ☎7189-2119 (月・水・金曜日)

◆第7回我孫子の歴史景観散策会 ～“根戸・船戸”の古代を知ろう～

日11月14日(土)9時北柏駅北口集合 ※雨天時は15日(日)(13日20時に連絡)。内北柏駅北口→旧水戸街道(葬頭河婆の森)→根戸城址→船戸の森公園→我孫子駅南口解散 11時30分頃(約4km) 対先着30人(定員漏れは連絡) 費300円(資料代ほか) 申込方法ハガキ。住所、氏名、年齢、電話番号を明記 締切日11月10日(火)必着 申・園〒270-1147若松170の11我孫子の景観を育てる会・梅津一晴 ☎7183-2014

◆日本乳幼児教育学会第19回大会

◎日・内11月14日(土)15時20分～16時50分 基調講演「子育て支援」の理念と実践
◎日・内11月15日(日)10時～11時30分 教育講演「保育の質と向上に向けて」 所川村学園女子大学 費1000円 申し込み不要 園日本乳幼児教育学会 ☎7183-9244

◆新木地区まちづくり協議会 第13回みんなの文化祭

日11月14日(土)・15日(日)10時～16時 所新木近隣センター 内◎展示の部…華道、絵画、染め物、カーピングほか、◎発表の部…小・中学校吹奏楽、舞踊、コーラス、フ

ラダンスほか、◎お茶会 費無料(お茶会のみ200円) 園新木近隣センター ☎7188-2010

◆我孫子の起業家を応援 第2回市民チャレンジショップ

日11月14日(土)・15日(日)10時～18時 所アビクオーレ(イトーヨーカドー1階ホール) 内市主催の「コミュニティビジネス起業講座」受講生や市民の起業家がマイビジネスを実践し、成果品を即売 主催・園NPO法人ACOBANA ☎7181-9700

◆陸上競技市民大会

日11月21日(土)8時30分受け付け(荒天中止、雨天時は当日6時以降問い合わせ) 所白井運動公園陸上競技場 種目◎一般・高校男子…100m・5000m、砲丸投げ、走り幅跳び ◎一般・高校女子…100m・3000m、砲丸投げ、走り幅跳び ◎中学男子…(1年)100m・1500m(共通)100m・200m・800m・1500m・3000m、4×100mR、砲丸投げ、走り幅跳び ◎中学女子…(1年)100m(共通)100m・800m・1500m、4×100mR、砲丸投げ、走り幅跳び ◎小学男子・女子…(4年)100m、(5年)100m、(6年)100m、(4年生以上共通)1000m、4×100mR、走り幅跳び 費1人1種目500円(市内在住の小・中学生は300円) 申込方法ハガキ。出場種目、最近の記録、住所、氏名、年齢、電話番号、所属を明記 締切日11月14日(土)必着 申・園〒270-1143天王台1の13の2村田寛 ☎7185-2226

◆佐倉の城下町と歴史民俗博物館を訪ねる

日11月22日(日)8時30分我孫子駅改札口内集合(雨天中止) 内京成佐倉駅→旧順天堂→厚生園跡→武家屋敷→歴史民俗博物館前

で解散(13時頃) 費非会員500円、会員無料 申込方法電話・Fax 締切日11月18日(水) 申・園我孫子の文化を守る会・財前 ☎7188-3488

◆第34回秋季大会

我孫子市バドミントン連盟 日11月22日(日)8時40分受け付け 所市民体育館 内男・女ダブルス1・2・3部 対1・2部はオープン、3部は連盟会員(市の内外は不問) および市内在住・在勤・在学で1・2部以外の方 費一般1300円、連盟登録者800円、小中高生600円、連盟登録小中高生500円 ※1日行事保険には入りません。各自対応してください。 申込方法ハガキ・Fax。大会名、種目、2人のランク・住所・氏名・電話番号を明記 締切日11月12日(木)必着 申・園〒270-1112新木3100の64稲葉谷暉樹 ☎7187-2549

◆情熱のコンサート アルゼンチンタンゴ エル・ヴィエント楽団

日11月28日(土)14時開演 所けやきプラザ内アルゼンチンタンゴ演奏。曲目…ラ・クンパルシータ、リベルタンゴほか。出演…エル・ヴィエント楽団、ヴィヴァ・マンドリーノ 費前売り2000円、当日2500円(全席自由) 入場券販売・園カルロス森下 ☎7188-7260、☎090-3697-5849

講演・講座・教室

◆防犯ボランティア地域交流会

日11月14日(土)13時～16時 所湖北地区公民館 内「千葉県内・市内の犯罪状況」「防犯診断の実施方法・実践」 対市内在住・在勤・在学の方、当日先着100人 費無料 園我孫子市防犯協議会 ☎7184-8190 (土・日曜日、祝日を除く)

◆介護保険を考える講演会

日11月14日(土)14時～16時 所天王台北近隣センター 内講演「介護保険制度と介護現場がかかえる問題」講師…田中尚輝さん(NPO法人市民福祉団体全国協議会専務理事)(無料) 園一粒の麦・木田 ☎7107-3730

◆親子ショートテニス&スピードボール体験教室

日11月15日(日)17時～18時30分 所我孫子第三小学校体育館 対小学生の親子、先着20組 費200円 持上履き、タオル、飲み物 申込方法ハガキ。住所、親子氏名、学年、電話番号を明記 締切日11月10日(火)必着 申・園〒270-1178南青山12の3あびこ三小健康クラブ・土崎弘子 ☎090-6043-9142

◆家事と家計の講習会

日11月16日(月)・19日(木)いずれも10時～12時 所①アピスタ、②近隣センターこもれび(両日2会場で開催) 内家事と家計についての発表・展示など ※場所によって内容が異なります。 対両日①45人、②25人 費400円(託児200円、要予約) 申込方法電話・Fax 園全国友の会・我孫子・八嶋 ☎7188-7052 ☎7169-7052

◆市民防災研修会

日11月18日(水)14時～16時 所(財)電力中央研究所(車での来場は不可) ※13時30分に我孫子駅北口ロータリーでバスの送迎あり 内テーマ「研究成果から学ぶ 雨と風に関する防災」の講演、施設見学 対先着60人 費無料 申込方法電話・Fax・Eメール。住所、氏名、連絡先を明示 締切日11月10日(火) 申・園市民安全課・内線217 ☎7185-5777 園bousaiken@city.abiko

● 市民相談 ●

11月

※は予約制です。

法律相談	5日(木)、12日(木)、17日(火)、19日(木)、26日(木) 9時30分～15時30分 市民相談室(本庁舎2階) 秘書広報課(予約は11月2日(月)8時30分から) ☎7185-1714
人権相談(※優先)	26日(木)10時～15時 相談室(西別館2階) 福祉相談課・内395
税務相談	20日(金)10時～15時 収税課(予約は11月16日(月)8時30分から) ☎7185-1349
行政相談	25日(水)10時～12時 市民相談室(本庁舎2階) 秘書広報課 ☎7185-1714
行政書士相談	18日(水)13時～16時 市民相談室(本庁舎2階) 千葉県行政書士会東葛支部事務局・木川 ☎7183-2132
司法書士法律相談	20日(金)10時～15時 市民相談室(本庁舎2階) 千葉司法書士会柏支部 ☎7166-2015(受付時間平日13時～16時)
不動産相談(※優先)	13日(金) 市民相談室(本庁舎2階) 建築住宅課・内529
住宅相談	13日(金) 市役所B会議室 建築住宅課・内529
消費生活相談	土・日、祝日を除く平日 10時～17時30分 消費生活センター ☎7185-0999
福祉総合相談	土・日、祝日を除く平日 8時30分～17時 西別館2階 福祉相談課・内393
健康相談	6日(金)10時～11時30分 つつし荘 ☎7188-0123 13日(金)10時～11時30分 西部福祉センター ☎7185-5818 ※保健センターでも随時受け付け。健康づくり支援課 ☎7185-1126
育児相談	11日(水)、25日(水) 10時10分～11時受け付け 子育て支援センター「にこにこ広場」※先着15人。 健康づくり支援課 ☎7185-1126
4か月児相談	10日(火)、17日(火) 9時～9時50分受け付け 保健センター 健康づくり支援課 ☎7185-1126

子ども総合相談(青少年相談も含む)	土・日、祝日を除く平日 8時30分～17時 西別館3階 子ども相談課 ☎7185-1821
交通事故相談	9日(月) 市民安全課・内486
結婚相談(※優先)	15日(日)9時～14時 社会福祉協議会 ☎7184-1539
母子・婦人相談(ひとり親)	土・日、祝日を除く平日 9時～17時 西別館2階、第2・第4水曜日13時～17時 イトーヨーカドー我孫子店2階 子ども支援課 ☎7185-1492
DV相談	土・日、祝日を除く平日 9時～17時 福祉相談課・内393
心配ごと相談	4日(水)…西部福祉センター ☎7184-1539 9日(月)…保健センター ☎7184-1539 16日(月)、30日(月)…社会福祉協議会 ☎7184-1539 9時～15時(西部福祉センターのみ10時～16時)
心の相談	25日(水)13時30分～15時30分 西別館2階 障害福祉支援課・内385
認知症に関する相談	10日(火)13時30分～16時30分 西別館相談室 介護支援課 ☎7185-1112
地域職業相談	土・日、祝日を除く平日 8時30分～17時(12時～13時は求人閲覧のみ) サンビーンズビル6階(我孫子駅南口) 地域職業相談室 ☎7165-2786

● 県民相談 ●

介護とこころの相談	毎週水曜日、第1・3土曜日10時～15時 県福祉ふれあいプラザ(けやきプラザ6階) ☎7165-2886
住宅相談	木・金曜日10時～16時 県福祉ふれあいプラザ(けやきプラザ6階) ☎7165-2886
福祉用具相談	土曜日10時～16時 県福祉ふれあいプラザ(けやきプラザ6階) ☎7165-2886
児童 来所相談	月～金曜日9時～17時 柏児童相談所 ☎7131-7175
相談 電話相談	月～金曜日9時30分～16時 柏児童相談所 ☎7134-4152
県民無料 法律相談(民事)	13日(金)13時～16時(予約は11月9日(月)9時から) 東葛飾県民センター ☎047-365-3008


健康と福祉

介護予防教室

日時 11月6日(金)午前10時~11時30分

場所 ガーデンコート天王台
内容 口腔ケアについて学ぶ
対象・定員 市内在住の65歳以上の方、先着20人
費用 無料
申込方法 電話(平日の午前8時30分~午後5時30分)
締切日 11月5日(木)

市介護サービス事業者
連絡協議会講演会
日時 11月10日(火)午後6時30分



甘い物を食べ過ぎると虫歯になりやすいということをご存じだと思います。では、身近なものにどのくらい砂糖が含まれているのでしょうか?

1本8gのステイックシユガーで考えると

- ①カステラ 50g:3本
- ②メロンパン 130g:4本
- ③大福もち 90g:3本
- ④アイスクリーム 120ml:3本
- ⑤ヨーグルト 120g:2本
- ⑥野菜ミックスジュース 350ml:2本
- ⑦炭酸飲料500ml:7本
- ⑧スポーツドリンク 500ml:4本

虫歯と糖分について

虫歯を予防するためには、1日3本分くらいにしたいものです。

若者によくみられる「ペトボトル症候群」のペトボトル15ℓの清涼飲料水には、約150gの砂糖や、果糖、ブドウ糖が含まれています。それを毎日2~3本、飲み続ける若者がいます。甘さですぐのどが乾き、また清涼飲料水を飲む、明らかに糖分のとり過ぎです。

スポーツドリンクも同様です。虫歯の予防には、のどが渇いたら、水かお茶、麦茶など甘くない飲み物にしましょう。

虫歯の治療をしてもすぐに虫歯になってしまう人は、1日の糖分の量を考え、食生活に気をつけてみましょう。

☎ 社我孫子市歯科医師会 7185-9554

開演 湖北地区公民館
内容 講演「若年性認知症を地域で支える」家族の立場から
講師:干場功さん(若年性認知症家族会・彩星の会代表)
定員 先着250人
※当日直接会場へ。
費用 無料(全席自由)
☎ 介護支援課・内線460

健康フェア2009
簡単!はじめてのヨガ
日時 11月21日(土)午後2時~3時30分(1時30分前から受け付け)
場所 アビスタ1階ホール
講師 橋本京子さん(日本フィットネスヨーガ協会主任講師)
定員 先着50人(参加無料)
申込方法 電話・Fax。住所氏名、生年月日、電話番号、手話通訳が必要な方は「手話通訳希望」を明示
締切日 11月20日(土)午後1時30分
内容 講演「宣言!脱・メタボ」

普通救命講習会
(健康フェア2009)
日時 11月22日(日)午前10時~午後1時
場所 アビスタ2階和室
内容 AED(自動体外式除細動器)の使い方、応急手当ほか
※AEDは、心肺停止者の心臓に電気ショックを与え、正常な状態に戻す医療器具です。
定員 先着30人
※修了証を後日郵送します。
費用 無料
申込方法 電話
申し込み・☎ 健康づくり支援課7185-1126
※この講習会は、健康フェア2009の一環です。他の催しにもご参加ください。

第四回 千葉県福祉用具・健康機器フェア

日時 11月14日(土)・15日(日)午前10時~午後5時(15日は午後4時まで)
場所 けやきプラザ(我孫子駅南口)
内容 ①最新の介護ロボット、癒しロボットの紹介と体験!
②使いやすい介護用品・福祉用具、高齢者向け住宅機器など多数紹介!
③いつも使いたい体力強化・健康増進機器の紹介と体験!
④あなたの歩行・体力・骨密度測定など各種健康度測定
⑤福祉車両・エコ乗用車の展示と試乗会(エントランス広場)
⑥福祉施設の作品バザー、軽食バザーほか

※両日とも多数の来場者に便利グッズ・健康飲料・食事券などを抽選でプレゼント。
費用 無料(申し込み不要)
◎セミナー
「最新の福祉用具とその使いかた」
日時・場所 11月15日(日)午後1時30分~3時、けやきプラザ7階研修室
定員 先着30人
費用 無料
申込方法 セミナーのみ電話で住所、氏名、電話番号を明示
申し込み・☎ 千葉県福祉ふれあいプラザ「千葉県福祉用具・健康機器フェア」実行委員会 ☎7165-2881

こども急病電話相談

毎日夜間の19時~22時まで、看護師や小児科医が電話で相談に応じます。
☎ #8000または043-242-9939

日曜・休日に病気・歯痛になったら 休日診療所へ

診療科目 内科、小児科、歯科(午前のみ)
受付時間 9時~11時30分
13時~16時30分
☎ 休日診療所 住所 湖北台1-12-17(湖北駅南口徒歩1分) ☎7187-7020(診療時間内)

休日・夜間に病気になるたら

消防署(☎7184-0119)に電話をしてください。休日・夜間救急病院、小児救急病院をご案内します。案内された病院に行く場合は、症状やけがの状態を病院に直接電話してから受診してください。

※緊急の場合は迷わず「☎119」へ電話をしてください。

※休日や深夜などの診察料は、時間外加算のため割高になります。

◎心の健康に関する教室

項目	日時	場所
心の健康クラブ	16日(月)14時~16時	保健センター
アルコール教室	6日(金)14時30分~16時	

◎健康づくりうんどう教室

日時	場所
11日(水)	布佐南公園(雨天中止)
17日(火) 10時~11時	湖北台中央公園(雨天時は保健センター)
20日(金)	天王台西公園(雨天中止)

◎各種健診と健康教室

項目	期日	対象
しあわせママパパ学級	7・14・21日(出)	妊娠20週以降の方とその夫、ご家族の方
ポリオ(小児マヒ生ワクチン投与)	10・17・24日(火)	生後3カ月~90カ月未満児
1歳6カ月児健康診査	12・19日(木)	平成20年3月21日~4月30日生まれ
2歳8カ月児歯科健診(希望者にフッ化物塗布)	26日(木)	平成19年3月生まれ
3歳児健康診査	5日(木)	平成18年4月11日~4月30日生まれ
5歳児健康診査	26日(木)	平成16年11月生まれ
離乳食教室(4~6カ月児)	27日(金)	乳児の保護者(先着30人、要予約)
後期離乳食教室(8~9カ月児)	11日(水)	平成21年2月生まれ(先着20人、要予約)

子育て Q&A 10 キシリトール

Q むし歯予防にキシリトールがよいと聞きましたが、本当ですか?

A キシリトールは、いちごなどのベリー類やブラム、カリフラワーなどに多く含まれています。また、ガムやタブレットなどの菓子類に入っているものは、白樺に含まれる成分を加工して作られた天然甘味料です。

キシリトールは長期間とることで、歯垢を減少させる働きがあります。その他には、むし歯の原因となるミュータンス菌の「歯を溶かす酸を作り出す働き」を弱めるとも言われています。また、キシリトールの清涼感のある良質な甘味によって、唾液の分泌が促され、口の中がきれいになり、歯の再石灰化を助ける働きもあります。

むし歯予防に期待できる製品の目安は、製品に示されている栄養成分表の糖類が0グラム、それに加えてキシリトールの重量が、糖質の重量の50%以上です。

店頭でよく目にするキシリトール製品といえばガムですが、効果が期待できる食べ方は1回5分が基本で、3週間継続することで効果が現れてくるといわれています。キシリトールキャンディやタブレットもガム同様の効果があることが報告されています。

しかし、キシリトール製品を食べていても、むし歯を完全に防げるわけではありません。食後の歯磨きや定期的に歯科健診を受けるなどを心がけましょう。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

