

広報 あびこ

◆人 □ 133,953人 (-646人)
 【うち外国人1,329人 (+86人)】
 男 66,035人 (-272人)
 女 67,918人 (-374人)
 ◆世帯 56,185世帯 (+336世帯)
 8月1日現在 () 内は対前年同月比

平成25年 (2013年)
8月16日

市ホームページアドレス <http://www.city.abiko.chiba.jp/> 携帯サイト <http://www.city.abiko.chiba.jp/mob/>
 編集・発行 我孫子市役所 総務部秘書広報課 広報室 〒270-1192 我孫子市我孫子 1858番地 ☎04-7185-1111 (代表) FAX04-7185-0127 No.1339 (毎月1日・16日発行)

手賀沼花火大会への募金ありがとうございました!

8月3日に行われた手賀沼花火大会に寄せられた皆さんからの募金は、総額338万9788円となりました。この募金は、水中花火やウルトラジャンボスターメインの打ち上げに活用させていただきます。募金していただいた皆さん、本当にありがとうございました!

商業観光課 ☎7185-1475



第6回 あびこまつり

8月24日(土) 雨天の場合は25日(日)
午前10時～午後9時

いっ踊るの?!!
 今でしょ!!

あびこまつりキャラクター あびこちゃん

大!流しそうめん

今年はどこまで長くなるか!?公園坂通りを利用した



公園坂通り

◆2013子どもヒルクライム大会

手賀沼公園から坂道を自転車ですぐ早く登れるかクラス別にチャンピオンを決めます。

受付 午後1時～1時15分 (手賀沼公園入口横) ※先着50人

時間 午後1時30分～午後2時30分

参加費 無料

河童音頭大行進・カッパ仮装コンテスト

みんなで我孫子駅南口ロータリーから手賀沼公園まで河童音頭を踊りながら行進してみませんか。飛び入り参加もOKです。仮装コンテストの参加もお待ちしております。

時間 午後4時30分～6時30分

めざせ1000人!!今年も、カッパまつりの原点に振り返り河童音頭大行進をみんなで盛り上げます!皆さんのご参加をお待ちしています。

駅前大通りステージ(第2ステージ)

◎よさこい、新体操

時間 午後0時30分～1時30分

◎カッパダンス発表会

市内のダンスチームがカッパダンスの音楽に合わせたオリジナルダンスを披露!

時間 午後1時30分～2時

◎チア演技、ダンス、書道パフォーマンス、吹奏楽演奏など

時間 午後2時15分～7時

◎お笑いものまねライブ「AKIBAエンタメステージ」

時間 午後7時～8時

駅前大通りステージ(第2ステージ)

◎よさこい、新体操

時間 午後0時30分～1時30分

◎カッパダンス発表会

市内のダンスチームがカッパダンスの音楽に合わせたオリジナルダンスを披露!

時間 午後1時30分～2時

◎チア演技、ダンス、書道パフォーマンス、吹奏楽演奏など

時間 午後2時15分～7時

◎お笑いものまねライブ「AKIBAエンタメステージ」

時間 午後7時～8時

2013子どもヒルクライム大会

手賀沼公園から坂道を自転車ですぐ早く登れるかクラス別にチャンピオンを決めます。

受付 午後1時～1時15分 (手賀沼公園入口横) ※先着50人

時間 午後1時30分～午後2時30分

参加費 無料

けやきプラザ前広場

◆アビシルベステージ(第1ステージ)

フラダンス、バレエ、音楽ライブなど

時間 午前10時～午後7時

◆カッパの仮装を作ろう!

カッパの仮装で大行進に飛び入り参加しませんか。

時間 午前10時～午後3時

◆子どもハローワーク

まつりのお手伝いをして、会場内専用通貨「アビー」をゲット!子ども限定の楽しい参加イベントです。

時間 午前10時30分～午後3時

対象 小学校3年生以上

参加費 100円(登録料)

大!流しそうめん。 ※先着200人

受付 午後2時～(本部・けやきプラザ広場)

時間 午後3時～3時45分

参加費 無料

放射能対策経費を東京電力に賠償請求しました

市は、放射能対策に要した経費は、原子力政策を推進してきた国と原因者である東京電力に全額負担するよう強く求めています。

平成24年度の放射能対策経費6億8228万8707円のうち、4億6224万4597円は国補助金等により充当されることになりました。差額2億2004万4110円については、既に請求しているものの未払いとなっている平成23年度経費と合わせ、8月2日、東京電力に対して総額2億4551万5222円の賠償請求を行いました。

▲請求書を手渡す星野市長

【賠償請求額の内訳】

項目	金額
焼却灰処理等関係費用	1億8066万2717円
給食食材等検査費用	210万6002円
水道事業費用	58万4850円
放射線低減対策費用	57万2201円
人件費等	3611万8340円
平成23年度請求未払い分	2547万1112円
合計	2億4551万5222円

☎ 放射能対策室 ☎7185-2495

竹宵

竹きり職人のおじさんが素敵な光のステージを演出します。

時間 午後6時30分～

出店

けやきプラザ広場、駅前大通り、手賀沼公園広場で、飲食や物品販売などの出店があります。ぜひご利用ください!



手賀沼公園広場

◆和太鼓の響演

市内の和太鼓サークルによる和太鼓の響演!

時間 午後3時～5時30分

通行止め

◆駅ロータリー 午後4時15分～5時30分

◆駅前通り 正午～午後9時30分

◆公園坂通り 午後1時～7時

◆本町2の4地先 午後3時45分～午後9時30分

◆あびこカッパまつり実行委員会事務局 ☎080-6652-19229、HP <http://abikosetsubi.com/kappa/>

▼交通規制図

我孫子市版 事業仕分け

市が行っている事業の必要性や仕事の進め方を 行政改革推進委員がチェックします。

今年度も事業仕分けを実施します。

事業仕分けは、市で行っている事務・事業について「その事業はそもそも必要か」「必要ならばその事業は誰が担うべきか」「改善はできないか」など公開の場で議論し、行財政の改革や改善に役立てるものです。我孫子市の事業仕分けは、市民や外部の有識者で構成された行政改革推進委員会が行っています。

日時 8月31日(土)午前9時
午後4時40分(予定)

場所 議会棟 第一委員会
室ほか ※事業仕分けは、一般公開で行います。

対象事業 市の第三次総合計画第二次基本計画の市民活動分野、防犯・防災・危機管理分野、計画推進分野の事業の中から行政改革推進委員が選定した事業のうち、25年度で終了する事業や法律で定められている事業を除いた15事業を事業仕分け結果の活用 仕分け結果の区分は次のとおりです。①廃止すべきもの②民間が実施すべきもの③国、または県が実施すべきもの

事業仕分け対象一覧表			
予定時間	事業名	担当課	考えられる仕分けの論点
1班	9:00~9:50	秘書広報課	事業効果測定の方法、市民や民間の視点、ノウハウを取り入れる工夫 発行方法、読者の反応など
	9:50~10:40		アンケート対象者の妥当性、事業に対する市民の視点、アイデアを取り入れる工夫
	10:50~11:40	選挙管理委員会事務局	目的の達成手段は適切か、これまでの活動の検証
	13:00~13:50	市民活動支援課	市民活動の担い手との連携、情報紙の在り方、手法の見直し、参加者のその後の活動状況の検証
	13:50~14:40		補償制度の在り方
	14:50~15:40	市民安全課	備蓄品の整備計画、物資の輸送手段、企業との支援体制、備蓄目標
15:50~16:40	商業観光課	消費生活モニターの役割、市民団体との連携	
2班	9:00~9:50	文書情報管理課	点検指導結果・評価に対する各部局の対応、コンサルタントによる点検指導の必要性
	9:50~10:40	総務課	福利厚生事業負担金の内訳、公費負担の在り方
	10:50~11:40	収税課	導入の背景、効果、現状と課題
	13:00~13:50	予防課	啓発事務の手法、手段の妥当性、設置による効果
	13:50~14:40		幼年消防クラブの対象者の考え方、婦人防火クラブの在り方
	14:50~15:40	企画課	行政と民間の役割分担、民営化に向けた進捗状況、事業の在り方
15:50~16:40	国際交流スピーチ大会		

④事業内容や規模の見直しが必要なもの⑤現行どおり市で実施するもの
行政改革推進委員が評価した仕分け結果は、市の最終判断ではありません。

仕分け結果と担当課での見直し内容を踏まえ、事業仕分け結果検討委員会(副市長、総務部長、企画財政部長で構成)を経て、市の方針を決定します。可能なものは、26年度以降の予算編成に反映させます。

【その他】傍聴席には限りがあります。座席数を超える来場者があった場合は立ち見となります。ご了承ください。

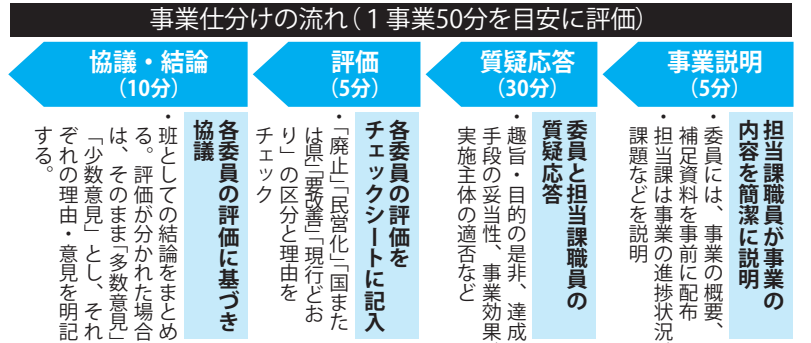
総務課・内線282

平成26・27年度の競争入札 参加資格審査申請を受け付けます

平成26・27年度に市が発注する「建設工事」「測量・コンサルタント業務」「物品購入」「業務委託」などの競争入札に参加を希望される方は、入札参加資格審査を受け、市の競争入札参加資格者名簿に登録する必要があります。我孫子市への申請は、インターネット上の「ちば電子調達システム(以下、「システム」という)を利用して申請してください。ただし、千葉県や他市町との共同受付となりますので、システムを利用する我孫子市以外の団体にも申請する場合、一括して手続きを行ってください。また、混雑が予想されますので、申請手続きはお早めをお願いします。

申請手順 システムのホームページ(<https://www.chiba-e-p-bis.supercals.jp/port>)

1 8 5 - 1 1 3 6 7



不祥事のお詫び

我孫子市長 星野 順一郎

このたび、職員が児童買春行為により逮捕されるという、あってはならない事件が起こりました。市は、この職員を8月2日付けで懲戒免職処分としました。

今回の不祥事は、市民の先頭に立って児童を保護し、児童の権利を擁護する市職員として許されない行為であり、市政に対する市民の皆様の信頼を大きく損なうこととなりました。市政を預かるものとしてその責任を痛感し、市民の皆様に深くお詫び申し上げます。

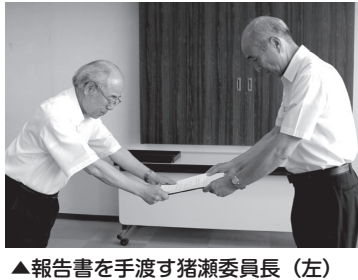
今後は、このような不祥事が二度と起こらないよう綱紀粛正を図るとともに、私をはじめ職員一丸となって市政の信頼回復に取り組んでまいります。

総務課・内線232

第三者委員会より調査報告書が提出されました

7月25日、我孫子市調査書誤記入問題調査対策委員会(第三者委員会)で取りまとめられた調査報告書が、中村準教育長に提出されました。報告書には、検討経過とともに通知表・生徒指導要録・調査書作成マニュアルも含まれています。教育委員会では、調査報告書の指摘を真摯に受けとめ、進路指導事務において二度と誤りを繰り返すことのないよう取り組んでまいります。

教育委員会指導課 7185-11367



▲報告書を手渡す猪瀬委員長(左)

人権相談をご利用ください

7月1日付けで人権擁護委員として、根本八重子さんが新たに委嘱されました。また、蒲田知子さんと星川アイ子さんが再任されました。

人権擁護委員は、市民の中から市長が推薦し、法務大臣が委嘱する民間のボランティアで、人権相談や人権尊重のための啓発活動などを行っています。

相談は無料で、秘密は固く守られます。虐待や差別など、人権に関する問題でお困りの方は、気軽にご相談ください。

人権擁護委員(敬称略)
根本八重子(新任)
蒲田 知子(再任)
星川アイ子(再任)
中嶋 康貴(任期中)
酒井 正宣(任期中)
寺山 竜介(任期中)
木川 敏子(任期中)

日時 毎月第4木曜日午前10時~午後3時(12月は4日水)

場所 市役所西別館2階相談室

☎・☎ 事前に電話で社会福祉課・内線476

第28回 手賀沼写真コンクール 入選作品が決定!

7月3日にクリーン手賀沼推進協議会が主催する「第28回手賀沼写真コンクール」の審査会が行われ、応募総数220点の中から13点の入選作品が選ばれました。入選者の皆さんは次のとおりです。 問 手賀沼課・内線467

- 優秀賞
- 「夕日のメルヘン」 新井 次男さん(我孫子)
 - 「春色満開」 中山 坦小さん(根戸)
 - 「浮根直し」 新田 策郎さん(柏市)



- 「ひと休み」 萩原 茂さん(湖北台)
- 最優秀賞

- 入賞
- 「雪の朝の散歩」 天野 哲男さん(つくし野)
 - 「極寒の日々」 佐々木 宏市さん(湖北台)
 - 「朝いち飛翔」 根本 忠さん(新木野)
 - 「目覚める刻」 香川 文孝さん(流山市)
 - 「ようこそ!」 岩下 信行さん(つくし野)
 - 「花火走る」 秋葉 清さん(寿)
 - 「全員集合!」 松野 洋一さん(柏市)
 - 「朝陽」 高橋 正さん(青山台)
 - 「虹の大橋」 日向 政明さん(湖北台)

お申し込みは 8月22日(木)までに 骨粗しょう症検診

※詳しくは広報あびこ8月1日号に掲載していますのでご参照ください



日時 9月24日(火)・25日(水)の午前・午後(受診日時は9月上旬に申込者に通知)
 場所 保健センター
 検査方法 腕の骨のX線測定
 対象者 市内在住の女性で平成25年度中に20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の年齢に達する方
 定員 700人
 費用 500円(一部の方は無料)
 問 ハガキまたは封書(1人1通・連名不可)。住所、氏名、生年月日、電話番号、「骨粗しょう症検診希望」を明記し、8月22日(木)必着で、〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課まで(電話、ファクスでの申し込みは不可)。
 問 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

第7回 健康生活サポートリーダー養成講座の参加者を募集

地域の高齢者がいきいきと元気に暮らしていけるよう介護予防の普及啓発を行う健康生活サポートリーダーを養成します。

日時 9月26日、10月3日、10日・17日の4日間(いずれも(木)午前9時30分～午後2時30分(9月26日のみ3時30分終了))

場所 アビスタ

内容 介護予防に関する基礎知識(運動の実践・調理実習・口腔ケアの実践・認知症に関する知識など)

定員 先着30人

費用 無料

問・問 電話で9月6日(金)までに高齢者支援課 ☎7185-1126

ひまわりイベント開催

根戸新田のひまわりが、8月下旬から見ごろになります。開花期間内にはひまわりの摘み取り(有料)や地元農家の新鮮野菜の販売などを行う予定です。



実施日 8月24日(土)・25日(日)・31日(土)、9月1日(日)(荒天の場合は中止)
 場所 根戸新田(手賀沼ふれあいライン沿い、あびこ農産物直売所あびこから徒歩5分)※駐車場あり(あびこ農産物直売所あびこ)
 入場料 無料(ペットを連れての来場はご遠慮ください)
 問 農政課・内線513

天王台・湖北台・布佐地区で実施 健康づくりりょうんどう教室

市内3カ所に設置した遊具を使い、転倒予防や腰痛予防の運動や体操・ストレッチを行います。無理をせず、各自のペースに合わせて行うことができます。小さな動きですが、継続することで、効果が実感できます!

うんどう教室では、「ヘルスボランティア」が、皆さんの運動のサポートをします。

この機会に、あなたも健康づくり・仲間づくりをしてみませんか?

事前申し込みは不要です。直接会場へお越しください。

対象 運動に興味のある方(年齢不問)

参加費 無料

持ち物 運動しやすい服装、動きやすい靴、帽子、タオル、水筒(飲み物)

問 健康づくり支援課 ☎7185-1126

教室名	開催日	時間	会場
布佐うんどう教室	第2水曜日 8月はお休み	10:00~11:00	布佐南公園 (雨天時中止)
湖北台うんどう教室	第3火曜日 8月・2月は お休み	10:00~11:00 (6・7・9月は 9:30~10:30)	湖北台中央公園 (雨天時保健センター)
天王台うんどう教室	第3金曜日	10:00~11:00 (6~9月は 9:30~10:30)	天王台西公園 (雨天時中止)



合言葉は「5年後も今のまま!」

※日程は変更する場合があります。詳しくは保健センターまでお問い合わせください。

参加者募集! 「援農ボランティア養成講座」

農作業のお手伝いを通して、心の充足を感じてみませんか? 地域での活動に参加してみたい方、農業や家庭菜園に興味をお持ちの方、「農と食」や「地産地消」に関心のある方など、どうぞご参加ください。講座では、援農ボランティア活動に必要な基礎的な知見や実技の講習を行います。

実施日 9月21日~11月2日までの毎週土曜日午前(10月19日(土)・26日(土)は午後) ※集合場所 市役所 ※計6回(閉講式を除く実習・座学)の講習のうち、4回の出席が修了の要件です ※農作業実習に必要な靴や手袋、飲物などは各自持参してください

費用 1000円(協議会年会費)

対象・定員 受講修了後に援農ボランティアとして活動可能な方、先着15人

申込方法 電話、ファクスで。住所、氏名、電話番号を明示。

締切日 9月5日(木)

主催・問・問 あびこ型「地産地消」推進協議会事務局(月・火・木曜日、午前9時~午後5時) ☎7128-7770、☎7128-7771、☎http://business4.plala.or.jp/chisan/

9月 松戸健康福祉センター 各種無料相談

相談名(原則予約制)	日時	予約・問	
不妊相談	電話(予約不要)	19日(木) 9時~14時30分	
	来所(予)	10日(火) 13時30分~15時	
思春期相談(予)	25日(水) 14時~16時	047-361-2138	
精神保健福祉相談(予)	3日(火) 14時~16時		
酒害相談(予)	19日(木) 14時~16時30分		
エイズ検査	即日検査(予)	3日・17日(火) 13時30分~14時30分	047-361-2139
	夜間検査(予)	17日(火) 17時30分~19時	
※検査は匿名・無料 ※梅毒、クラミジア、B型・C型肝炎の検査も可			
DV相談	電話(予約不要)	月~金曜日 9時~17時	047-361-6651
	来所(予)		

松戸保健所我孫子連絡所(保健センター3階) ☎7187-1805 (予)は予約制です
 食品専門職員出張日(予)11・25日(水) 環境専門職員出張日(予)17日(火) 時間はいずれも9時~17時

●休日・夜間に病気になったら: ○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、割高になります。休日は日曜、祝日、年末年始

すこやかちゃん



浜田 遼太郎ちゃん
(下ヶ戸・1歳4か月)

いつもかわいいダンスと笑顔で癒してくれてありがとう◎お友達に優しい陵くんできてね♪



岩永 優花ちゃん
(若松・1歳4か月)

たくさん食べて元気いっぱいのお嬢ちゃん。大好きなお姉ちゃんといつまでも仲良しでいてね♡

縁日だ! 河童音頭だ! カッパダンスだ!
あびこカッパまつりイベント

第1回あびこわくわく夏まつり
in あびこショッピングプラザ

懐かしい風情いっぱいの夏まつりを開催します。中央に盆踊りのやぐらを組み、そのまわりには縁日が出店。紙芝居屋さんも駆けつけ、懐かしさいっぱいの口上で演じます。やぐらを囲んでの河童音頭やカッパダンス、フラダンスの競演。踊りの指導を行いますのでぜひ一緒に踊りましょう。カッパまつりのキャラクター「あびかちゃん」や、「手賀沼のうなぎちゃん」、「チーバくん」も来場します。



日時 8月17日(土)午前11時～午後5時
※カッパダンス&フラダンスは午後2時～
8月18日(日)午前11時～午後7時
※河童音頭は午後4時～
8月19日(月)午前11時～午後5時※ゲーム大会と我孫子市ふるさと製品の販売のみ
場所 あびこショッピングプラザ1階センターコート
入場 無料(縁日は1回100円)
主催 あびこショッピングプラザ専門店会
協力 カッパまつり実行委員会、河童音頭保存会、我孫子市舞踊連盟、我孫子市ふるさと産品連絡協議会ほか
図 あびこショッピングプラザ☎7185-2000

あびこで子育て
ママへのごほうびフェスタ2013

家族みんなで一緒に楽しめる活動が盛りだくさん!!ぜひ参加して、心身ともにリフレッシュしましょう!

日時 9月7日(土)午前10時～午後3時
場所 アビクオーレ(イトーヨーカドー我孫子南口店)
対象 乳幼児と保護者(市外の方も参加できます)
費用 参加無料(ただし一部費用がかかります)
目・図 子育て支援センター「にこにこ広場」
☎7185-8882(火曜日を除く)午前10時～午後5時
主催 我孫子市、株式会社イトーヨーカ堂
後援 早稲田大学スポーツ産業研究所
協賛 アビクオーレ、キリンビバレッジ株式会社、資生堂販売株式会社、日本ハム株式会社、森永乳業株式会社、株式会社KOKADO、株式会社カイラックス、医療法人緑生会あびこスマイルデンタルクリニック、川村学園女子大学幼児教育学科



時間	会場	内容
10時～15時	1階特設会場(エントランス)	<p>☆小岩井キッズクラフトコンテスト☆家族で糸でんわ・飛び出すメッセージカード～こどもたちに良い時間と経験を!親子でできる簡単で楽しいキッズクラフト～(キリンビバレッジ株式会社)</p> <p>☆Watashi プラス 子育てママのかんたんビューティーレッスン☆仕事や家事・育児に忙しくても手軽にお肌のカウンセリングが体験できるインターネットを使ったオンラインカウンセリングの紹介(資生堂販売株式会社)</p> <p>☆親子でわくわく!ウイニーと一緒に飾り切り☆ニッポンハムのイメージキャラクター「ウイニー」と一緒に、ウイニーやハムの飾り切りを楽しく飾りつける実演(日本ハム株式会社)</p> <p>☆おはなし広場☆大型絵本やパネルシアター、エプロンシアターなどで色々なおはなしを楽しみましょう。手遊びや体操やバルーンアートなども行います。(アビクオーレ)(川村学園女子大学幼児教育学科)(公立保育園子育て支援クラブけやきっす)(SC多田屋書店)</p>
15時～		<p>☆エンディング☆巨大絵本「まほうのこぼれ ぶんばに～ぶんぶんおぼけをやっつけろ!～」笑顔の大切さを伝えるオリジナル絵本の読み聞かせ他。※「ぶんばに」とは「破顔一笑」を表す作者の造語。不機嫌や怒りの状態である「ぶんぶん」を「ぼっ」と打破し「にこにこ」「にっこり」の最高の笑顔を作り出しましょう。</p>
10時～15時	2階にこにこ広場内	<p>☆身体測定・育児相談☆(健康づくり支援課 保健センター)</p> <p>☆親子製作☆手形・足型製作で子どもの成長を実感しよう!(保育課 子育て支援センター) ※①10時30分～11時30分②13時30分～14時30分※各回定員50組エントランスにて整理券配布(配布時間①10時20分～②12時30分～整理券が無くなり次第終了)</p> <p>☆歯科衛生士による仕上げみがき、歯みがき相談会☆①11時～11時30分②14時～14時30分※各回先着50組(参加者には、仕上げみがき用歯ブラシプレゼント)(医療法人緑生会あびこスマイルデンタルクリニック)</p> <p>★ランチルーム★11時45分～13時30分</p>
10時～15時	2階特設会場(子育て情報コーナー周辺)	<p>☆「ママへのごほうび 美術部」若手イラストレーターによる親子イベント☆※一人につき700円</p> <p>☆親子で、プリクラ体験☆※1回100円…ゲームコーナーにこにこBEAR(株式会社KOKADO)</p>
11時～14時		<p>☆ちびっこ縁日☆わなげ・スーパーボールすくい・子どもバターゴルフ(アビクオーレ)</p> <p>☆オレンジリボン作り・配布、的当てゲーム☆(子ども相談課)</p> <p>☆ちびっこ広場で遊ぼう☆公立保育園の保育士や川村学園女子大学幼児教育学科の学生と一緒に遊びましょう!</p>
10時20分～	3階アビイホール	<p>☆くぼたまさと工作ショー☆定員…100組※要予約</p>
11時15分～		<p>☆巨大絵本の読み聞かせ会・キリンビバレッジの商品が当たる!!お楽しみ抽選会☆(キリンビバレッジ株式会社)</p>
13時～		<p>☆ママへのごほうび体操(骨盤体操)☆定員…先着60組※要予約</p>
14時～		<p>☆3B親子体操☆定員…先着30組※要予約</p>

子育て Q&A 54

少食

Q 2歳の子の食が細く、出された食事の半分ほどしか食べません。どうしたらたくさん食べるようになりますか。

A ご飯をたくさん食べるためには、食事が出された時点で空腹感があることが前提です。ちゃんとお腹が空いているか確認してみましょう。食事前におやつを食べたり、少量でも甘い飲み物などを頻りに口にしたりしていませんか。少食のお子さんは、食間に少し何か口にただけでもお腹がいっぱいになり、食事量が減ってしまうことがあります。おやつをあげる時は次の食事に響かないような量やタイミングにし、食事直前にあげるのを控えましょう。

また、お腹が空くような生活リズムになっているかどうか、一日の過ごし方を見直すのも大切です。3度の食事の間隔が規則正しくあいていること、外遊びをして体を活発に動かすこと、早寝早起きの生活リズムを整えることなども、食欲がわくための大事な要素です。

「朝ご飯をほとんど食べない」という場合は、早めに起こして朝ご飯までの時間を長くしてみましょう。起きてすぐには食欲がわかなくても、ご飯までの間にトイレに行ったり着替えたりしているうちに、次第に体が目覚めて食欲もわいてきます。

図 健康づくり支援課☎7185-1126

緑の講習会
おしゃやかな籠に、ちよつと早めの
ハロウィンの寄せ植え

オレンジやイエローなどビットなハロウィンカラーの植物を籠に寄せ植え、かわいい小物もプラスします。お子さん連れの参加も可能です。ぜひご参加ください。

日時 9月14日(土)午後1時30分～3時30分
場所 アビスタ
講師 伊藤忍さん
定員 先着20人(要事前申込)
費用 2000円
持ち物 ミニスコップ、ビニール手袋、エプロン
申込受付開始 8月19日(月)から電話(平日・土曜日午後10時～午後5時)・メール・ファクス。住所、氏名



電話番号を明示。
目・図 NPOテラス(主催:公園緑地課)☎7160-13711、☎7160-13722、terra ce21@terrace21.com



AIRA異文化理解講座 トルコ料理

留学生と一緒にトルコの家料理を作って食べておしゃべりしましょう! 先生は日本語でお話してください。

日時 8月31日(土)午前11時~午後2時 場所 アビス
タ1階調理室 内容 ムサカ・ヒヨッコ豆ピラフ・ア
イラン 持ち物 エプロン、ふきん 費用 800円(食材費) 定員 先
着30人まで 締切日 8月25日(日)締切 問・圖 AIRA(我孫子市国際交
流協会)事務局 ☎7183-1231、✉info@e-aira.jp



▲講師…ムラット・チャックルさん

前に傍聴者名簿に必要事項を記入し、担当の指示に従って入室してください。

問教育委員会総務課 ☎7185-1110

◆地域活動インターンシップ説明会

日8月23日(金)13時30分~14時30分

所あびこ市民活動ステーション(けやきプラザ10階)

内体験方法の説明、受入団体(約60の団体・施設)の紹介

など 定先着10人 費無料 問・圖電話、ファクス。ファクスの場合は住所、氏名、電話番号を明示。市民活動支援課 ☎7185-1467 図7185-5777 ※体験申し込みは随時受け付け。

◆我孫子市都市計画審議会の公開

日8月27日(火)10時~(傍聴受付9時40分~)

所市議会第1委員会室 内我孫子市都市計画公園(布佐駅南口東公園)

の変更についてほか 定当日先着10人(傍聴人の発言なし) 問都市計画課・内線585

◆湖北台地区公共施設の整備についての意見交換会

日・所8月31日(土)10時~11時30分 湖北台近隣センター、13時30分~15時

湖北台地区公民館 費無料 問企画課 ☎7185-1426

◆年金無料相談会

日9月1日(日)午前10時30分~16時 所我孫子南近隣センター(けやきプラザ

8階) 内社会保険労務士による無料相談※原則毎月第1日曜開催 定先着10人(要電話予約) 問・圖電話で千葉県社会保険労務士会東葛支部 ☎047-345-9992(平日10時~15時)

◆個人事業税の納期について

個人事業税(第一期分)の納期限は9月2日(月)です。納税通知書は8月中旬に発送します。お早めに最寄りの金融機関で納付をお願いします。※個人事業税の納税は、口座振替を利用すると便利です。 問 柏県税事務所 ☎7147-1231

◆「2013年インド洪水災害救援金」

日本赤十字では、次のとおり救援金を受け付けます。皆様のご協力をお願いします。 受付期間9月24日(火)まで 受付方法郵便振替で、口座番号「00110-2-5606」、口座名「日本赤十字社」、通信欄「2013年インド洪水災害」。受領証希望の方は、「受領証希望」と明記。※郵便局窓口での取り扱いの場合、振込手数料は無料 問 日本赤十字社 ☎03-3437-7081、社会福祉課・内線377

不用品情報

譲ってください

◆無料で
木製二段ベッド、新生児から使えるチャイルドシート(価格相談)…
菅原 ☎7182-4121

問 くれあい工房 ☎7186-5500

(月曜を除く、9時~17時)

※既に交渉が成立している場合もありますので、ご了承ください。

忘れずに納めましょう

項目	納期限(口座振替日)
上下水道料金	8月26日(月)
市県民税 第2期	9月2日(月)
国民健康保険税(普通徴収)第3期	
介護保険料 第3期	
長寿(後期高齢者)医療保険料 第2期	

※納税は口座振替が便利です。
※皆さんの税金は、大切にに使わせていただいております。

よみがえれ手賀沼		
手賀沼水質情報速報値(千葉県水質保全課提供)		
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)
測定日		COD(mg/L)
平成 25 年 4 月 5 日		7.6
平成 25 年 4 月 16 日		11.0
平成 25 年 5 月 9 日		9.9
平成 25 年 5 月 20 日		10.0
平成 25 年 6 月 3 日		8.3
平成 25 年 6 月 18 日		9.4

COD(化学的酸素要求量)…湖沼や海域の水の汚濁の程度を示す指標で、数値が低いほど水質が良いことを示しています。
☆我孫子市では、県・流域市とともに下水道の整備や合併処理浄化槽の設置補助、排水路の浄化施設等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。今後とも市民の皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。次回は11月16日号

市内交通(人身)事故発生件数 我孫子市警察署管内 7月末現在	
7月の発生件数	37件
今年の発生件数(1月~)	211件
前年同期比	+37件
7月の死者数	0人
今年の死者数(1月~)	0人
前年同期比	-2人
7月の負傷者数	48人
今年の負傷者数(1月~)	269人
前年同期比	+45人

我孫子市推薦 我孫子市ふるさと産品を募集します

ご応募いただいた商品は、我孫子市商工会が設置する「ふるさと産品育成協議会」が審査し、「我孫子市ふるさと産品」に推奨。Facebookやパンフレット、イベントへの出品などで積極的にPRします。

- ◎募集期間 8月16日(金)~9月10日(火) ※平日のみ午前9時~午後5時
- ◎推奨要件 商品が、以下の4項目のいずれかに該当していること。
 - ①我孫子の歴史あるお店の代表的な商品であること
 - ②我孫子の歴史に関する商品であること
 - ③我孫子のPRに主眼を置いて開発された商品であること
 - ④我孫子市内で作られ、賞などを受賞している栄誉ある商品であること
- ◎推奨期間 2年(継続可能)
- ◎年会費 食品…3万円 非食品…2万円 ※年会費は認定された各商店が運営する「我孫子市ふるさと産品連絡協議会」の運営費となります。
- ◎申請書の請求および 問・圖 我孫子市商工会(我孫子市ふるさと産品育成協議会事務局) ☎7182-3131

現在推奨している「我孫子市ふるさと産品」

商品名	販売会社	電話
もろみ小町	株式会社 みやま食品工業	7188-1526
やまつね味噌	やまつね食品株式会社	7189-2734
ワインケーキ・おぼんロール	株式会社 アビニヨン	7182-0501
うなぎ大和煮・ざっこつくだ煮	有限会社 安井家	0120-353-698
文学焼・手賀しぐれ	御菓子司 福一	7188-0160
いもっこ	欧風洋菓子 メヌエット	湖北台店 7188-5543 我孫子店 7183-1122
邦楽器・日舞等の袋物	有限会社 丸栄商店	7187-6400
我孫子コーヒー物語	焙煎職人・鈴木正美の店 コーヒークラブエムズカンパニー	0120-456-501
我孫子市草入り カップ柄の浴衣	オフィスSS 繁紗夢	7185-4313
白樺派のカレー(ポーク・チキン・ビーフ)	株式会社 五味商店	7183-7700
七宝アラカルト	アトリエみち	7188-0968
豚ねぎ味噌・生姜ごはんの素・黒豚入り肉味噌生姜	株式会社 風土食房	7170-0610

※アビシルにて、一部の商品を販売しています。 ☎7100-0014

文芸だより

俳句

父の背のやさし 火花の帰り道
 【評】火花を見ての帰り道、お父さんに負われた子どもの様子を見ての句か。子どもの頃の父の背中へのぬくもりを思い出したのである。

新井あや子

短歌

ここからは塩の道なり葛の花
 電柱の陰さへ欲しき炎天下
 慈雨降り豪雨も降りて花
 東海林 壽和

敗戦の玉音放送聴きにはは蝉時雨ふる夏真盛り
 【評】八月十五日は終戦記念日。あれから六十八年、戦争の実体験をもつ人は貴重な存在となりました。平和で自由であることの意義を継承せねばなりません。

東海林 壽和

短歌

夏帯をきりりと締めて若妻の熱き茶をもて盆の借迎ふ
 空腹に帰り着きたる我孫子駅からあげ蕎麦の香り満ちをり
 三年ぶりの花火あがるを心待ちに夕べ見上ぐる手賀沼の空

島津 康右
 蒲原 隆子
 金子 直子

短歌

北村 徹夫
 柏井さち子
 小林 光江

皆さんからの投稿をお待ちしています。締め切りは、毎月20日必着。ハガキで1人1作に限ります。投稿された作品は、選者により添削する場合がありますのでご了承ください。 ※「青少年(18歳以下)の部」も募集しています。必ず年齢を明記してください。 応募先:〒270-1192市役所秘書広報課(住所省略可) ※氏名にはふりがなを記載してください。

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。※…あびこ業校事業です。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、対…対象、定…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)、問…問い合わせ

イベント

◆こもれびまちづくり協議会

2013こもれび夏のフェスタ

～こもれびの夏は子どもが主役～

日8月25日(日)10時～15時 内スタンプラリー(輪投げ・的あて・ヨーヨー・バルーンアートほか。無料)、模擬店(焼きそば・フランクフルト・かき氷・駄菓子ほか。有料)、工作、囲碁・将棋コーナーなど。所・申・問近隣センターこもれび☎7165-2011 ※なるべく徒歩・自転車または公共の交通機関でご来場ください。

◆お見合いバスツアー「藍染体験とイタリアランチ」(茨城県)

日9月28日(土)8時30分～17時 内・対男女共45歳までの独身の方、真剣に交際相手を探している方 定男女各18人(応募多数の場合は抽選) 費男性6000円、女性5500円 締切日8月30日(金)17時まで 申・問我孫子市社会福祉協議会☎7184-1539 宛wedding@abiko-shakyo.com

◆アニマル石川の世界10大冒険写真展・講演会

日写真展…8月31日(土)～9月4日(水)10時～18時 講演会…8月31日(土)、9月1日(日)13時～14時30分 所あびこ市民プラザギャラリー・ホール 内市内の小学校を卒業し、市内在住の冒険家アニマル石川(石川和則)さんのこれまで成し遂げた北極点や南極点到達な

ど、世界10カ所の冒険活動を写真により紹介します。また、講演会では特に子どもと触れ合いながら、冒険家として実体験を伝えます。費無料 問文化・スポーツ課☎7185-1601

◆フルートアンサンブル紙ふうせん 第7回 定期演奏会

日8月31日(日)14時開演(13時30分開場) 所アミュゼ柏 内「アルルの女」第2組曲より、「サウンド・オブ・ミュージック」よりほか。出演…(指揮)細山友子さん、紙ふうせん 費無料(全席自由) 問フルートアンサンブル紙ふうせん・須田☎7154-7413

◆第44回 我孫子市民バドミントン大会

日9月15日(日)9時受付 所市民体育館 種目男女シングルス・男女ダブルス・混合ダブルス、それぞれ1部・2部のみ 対市内在住・在勤および在学の方。男女ダブルスの2部は、初心者および40歳以上の方(1人2種目まで)。39歳以下の男性は、男女ダブルスと混合ダブルス両方の出場は不可。費1人1種目500円(小・中学生200円) 申・問八ガキに大会名、種目(ダブルスは必ず2人記入)、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、9月5日(休)必着。〒270-1175青山台4の9の15岡信幸☎7184-8108(午後6時以降)※組み合わせは事務局が決定。1日行事保険には加入しません。

◆布佐南地区まちづくり協議会 第2回 映画鑑賞会

日9月8日(日)13時30分～16時 所布佐南近隣センター 内懐かしい日本の名画「幸福の黄色いハンカチ」の鑑賞 定100人 費無料 問布佐南地区まちづくり協議会☎7189-3740

講演・講座・教室

◆ACOPA まほろばパソコン講座

日8月22日(水)10時～12時 所けやきプラザ工作室 内住所録と差し込み印刷 対シニアの方 定先着10人 費1000円(別途テキスト代300円) 持

パソコン 締切日8月21日(水) 申・問電話、ファクス。NPO法人ACOPA ☎7181-9701 問7185-2241

◆こもれびまちづくり協議会 そば打ち教室

日9月8日・22日、10月6日いずれも(日)9時30分～13時30分(全3回) 対・定全日程参加できる方、10人(応募者多数時は抽選) 費1回1500円 持頭巾、エプロン、タオル、持ち帰り容器(クッキー缶のようなもの) 所・申・問往復ハガキに教室名、住所、氏名、電話番号を明記し、8月26日(月)までに〒270-1144東我孫子1の41の33近隣センターこもれび☎7165-2011(10時～17時)

◆布佐南地区まちづくり協議会 食生活改善料理講習会

日9月10日(火)9時40分～13時 所布佐南近隣センター 内めざせ!美肌(我孫子市保健センター作成の献立による) 定先着20人 費500円(食材費として) 持エプロン、三角布、手ふき、筆記用具 申・問9月5日(休)までに費用を添えて、布佐南近隣センター窓口へ☎7189-3740

◆第6回 千葉県診療放射線技師会 市民公開講座

日9月15日(日)11時～14時30分 所けやきプラザ 内「無料骨密度測定」「放射線ってなあに」「川口淳一郎教授講演会」 対小学生以上 定先着500人 ※当日会場で、整理券を配布 費無料 申不要 問(一社)千葉県診療放射線技師会☎043-264-9101

◆※“カラダ”を知ろう2 ～運動ストレッチ～

日9月23日(水)12時30分～14時 内“カラダ”のチェックをみんなで一緒にを行います。自宅で簡単にできる整体や椅子に座ったままでできる簡単なエクササイズほか。初めての方大歓迎! 対40歳以上の方、先着40人 費500円 持室内履き、タオル、飲み物。※動きやすい服装で。所・申・問電話、直接窓口で湖北地区公民館(中里81の3)

☎7188-4433

募集

◆第32回 我孫子市産業まつり出店者

日10月20日(日)10時～15時(荒天時は10月27日(日)) 所湖北中央公園 定市内事業者優先で100区画(応募者多数時、抽選)※1人2区画まで 費1区画(間口約2m)4000円、電気コンセント1個2000円 締切日8月31日(出)必着 申・問電話、ファクス。祐☎090-5194-1079 問7188-2258

◆第28回 柏市美術展出品作品募集

入選展示11月14日(水)～19日(火)10時～20時(初日13時～最終日18時まで) 所柏市民ギャラリー 出品料1500円(2点まで) 審査員渡辺葉子さん(慶応義塾大学アート・センター教授/キュレーター) 応募資格16歳以上の柏市近郊に在住、在勤、在学の方。詳しくは応募要項に記載。申込方法90円切手を同封のうえ、応募要項を請求してください。締切日10月4日(金)必着 申・問〒277-0005柏市柏4の5の3(公財)摘水軒記念文化振興財団☎7167-6153

◆「地域の誇り」表現コンテスト 作文

テーマふるさと千葉への愛着・誇り 対県内在住・通学する小・中学生 規格400字詰原稿用紙(縦書)2枚以上5枚以内(1人1点) 応募方法学校経由または郵送・持参。詳しくはお問い合わせください。表彰大賞・優秀賞・佳作など(副賞あり) 締切日12月20日(金)必着 申・問〒260-8667千葉市中央区市場町1の1千葉県総合企画部政策企画課☎043-223-2447

お知らせ

◆定例教育委員会

日8月26日(月)9時30分予定(議案内容により変更あり) 所水道局4階会議室 内8月21日(水)以降にお問い合わせください。傍聴される方は、開催予定時間

市民伝言板

◆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。

市民伝言板は、次の通り省略しています

近セ=近隣センター・市セ=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

たのしもう

講演・催し

▼名戸ヶ谷あびこ病院公開講座「お年寄りの残暑の過ごし方～熱中症予防のポイント～」 8月20日(火)14時～15時(7階大会議室で13時30分～受付)。無料。所・申・問名戸ヶ谷あびこ病院☎7157-2233(要予約)

▼我孫子自主夜間中学“あびこプラス・ワン”開講説明会 8月20日(火)・27日

(火)18時～20時。我孫子南近セ(けやきプラザ8階第2会議室)。無料。問我孫子自主夜間中学・相澤☎090-4240-1975

▼60歳以上の方の腰痛講座 8月27日(火)13時30分～14時30分。けやきプラザ介護実習室。60歳以上の方に対しての腰痛講座・対策。肩こり・腰痛から守る会による講座。先着30人。1000円。問高橋☎7169-4274

▼押花サークル作品展 8月27日(火)～9月9日(月)。アビスタ1階工芸工作室前。

※8月31日(土)12時～15時まで第4学習室で動物や花額体験あり。小学生から大人まで。材料費別。問佐藤☎7186-2660

▼法人の為の税務研修会 9月13日(金)13時30分～15時30分。けやきプラザ7階。平成25年度税制(中小企業関係、源泉消費税、e-Tax)について。先着30人。無料。申・問柏法人会☎7163-3393

▼ゴスペルサマーコンサート 9月1日(日)①14時～②15時30分～。アビスタ1階エントランス。柏オールソウルズゴスペルクワイヤ。無料。問KSGC事務局☎080-3380-2530

▼フラダンスサークル・カナナカ無料体験会 9月4日(水)11時～12時。我孫子南近セ。フラダンスの楽しさを一緒に体験してみませんか? 初心者大歓迎! 講師…荻野英美先生。申・問小野☎080-5096-3228

▼フレンチビストロの定番! “若鶏フリカッセ アンシエンヌ風 野菜ピラフ添え” ソースを作るコツ・応用の効く野菜ピラフの作り方教えます。9月7日(土)11時～。アビスタ。2500円。問栗山☎090-6006-3479

▼朗読&コンサート 9月8日(日)14時～15時30分。我孫子北近セつくし野館。手作りの企画による憩いのひとときを。サロン「言の葉」。先着35人。無料。問遠野☎7185-2522

やってみよう

会員・仲間募集

▼大人のための初めての英会話 月1～3回。初回は8月23日(金)16時～17時。アビスタ。良く使うフレーズをリズムや歌で覚えましょう。英会話はまず声に出してみるから。1回1000円。問アップル☎7183-9687

〈市民伝言板のお申込み方法〉 このコーナーに掲載を希望する方は、広報掲載依頼書(市役所秘書広報課広報室・各行政サービスセンターに用意、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、掲載希望号の1か月前の前日までに広報室へ提出してください。掲載する内容はイベント名・日時・場所・内容・費用・問い合わせ先などです。秘書広報課広報室 ☎7185-1269 問7185-0127

メール配信サービス

市からのお知らせをメールで配信しています(事前登録が必要)。
パソコンからは、市ホームページ内「メール配信サービス」をご覧ください。
携帯電話からは、右のQRコードを読み込むか、我孫子市携帯サイト
<http://www.city.abiko.chiba.jp/mob/>へアクセスしてください。



ダブルダッチ世界選手権 根戸小学校の田村江莉果さんのチームが優勝!!

根戸小学校5年生の田村江莉果さんが所属するチーム「皆跳」(クラブチーム「Jump☆mon☆star」)が、6月13日～15日までサウスカロライナ州で開かれたダブルダッチ世界選手権小学校3・4年の部(アメリカでの学年)でシングルスとダブルスを制し、見事優勝に輝きました。7月5日にチームの皆さんと一緒に市役所を訪れ、「優勝は夢みたい!!」と、笑顔いっぱい



▲田村江莉果さん(中央)

ばいで優勝の報告をしてくださいました。田村さんがダブルダッチを始めたのは、2年生の11月から。ダブルダッチのショーを見たことがきっかけとのこと。

9月に日本で開催される大会での活躍に期待しています!

☎ 秘書広報課 ☎ 7185-1269

※ダブルダッチは2本の縄を使って跳ぶ縄跳びで、回す縄をジャンパーがさまざまな技を交えながら跳ぶスポーツです。

優勝に輝いたシングルスは3人、ダブルスは4人で行う競技。規定、スピード、フリースタイル、3つの種目の総合点で順位を決定します。

河川愛護協力者として みどり台自治会が表彰されました



7月9日に利根川下流地区河川愛護協会(14市町)の河川愛護協力者表彰式が成田市役所において開催され、我孫子市のみどり台自治会ほか4団体が河川愛護協力者として表彰されました。

この表彰は、河川愛護事業の実施・促進などに関し、特に献身的に協力した個人および団体に贈られるもので、みどり台自治会は毎年秋に市内河川敷で実施される利根川河川敷清掃に積極的に参加しています。

☎ 治水課・内線640



▲小泉会長(成田市長・左)、澤自治会長(右)

我孫子駅入り口交差点に 新つくし野歩道橋が完成します!

8月30日(金)午前11時から利用開始 ☎ 道路課・内線551

あびこ身近なとり

98

クロハラアジサシ(カモメ科)

写真 浅野 利幸(鳥の博物館友の会)
文 村松 和行(鳥の博物館学芸員)



アジサシの仲間、魚のアジを尖ったくちばしで刺して捕まえることが名前の由来といわれるほど、古くから水辺の鳥として知られています。手賀沼では夏に飛来するコアジサシ

シが主に見られますが、近年、かつて観察例が少なかったクロハラアジサシの姿も見られています。

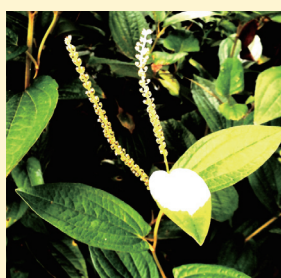
夏羽は腹が黒く、主に春から秋にかけて日本に飛来しますが、中には冬になっても留まるものもいます。博物館の毎月の水鳥調査では昨年の12月に観察されており、今後の動向が気になる鳥のひとつです。水面すれすれで魚を捕まえたり、杭の上で休む姿を、ぜひ手賀沼で探してみてください。

あびこ植物図鑑

312

ハンゲショウ(半夏生) ドクダミ科

文・写真 佐久間 俊行



7月半ばに高野山新田の手賀沼沿いの遊歩道を歩くと、細長い花穂と白い葉をつけたハンゲショウに出会いました。

ハンゲショウは水辺や湿地に根茎をのばして群生する多年草で、全体に臭気があります。

利尿薬になるというこの草は、夏至から数えて11日目に当たる半夏生の頃、茎の上部の葉のつけ根から細長い花穂を伸ばし、花卉のない花を多数つけます。

またこの頃、花穂に近い葉の表面が半分白くなるので、半化粧と書いたり、片白草と呼んだりします。茎の上部の白くなった葉も、8月頃から再び緑色にもどるので不思議です。

消費生活センターだより



アイメイクによる目の障害に注意!

目を大きく見せる化粧が流行っています。マスカラやアイラインなどの化粧のほか、エクステンションやカラーコンタクトなどの手法がありますが、眼の粘膜は非常にデリケート。異物を入れることで負担がかかり、中には安全面でお勧めできないものもあります。エクステンションでは、人工の毛をまつげに接着剤でつける際に、眼球に傷がついた事例もあり、美容師の資格がないと施術できません。また、カラーコンタクトでは、眼の障害が多発したため高度医療機器の扱いになっています。こうした手法を行う場合には医師の指導の下に装着し、トラブルがあったら使用をやめ、早めに診察を受けましょう。

相談受付日時 ☎ 7185-0999

平日、第2、4土曜日 午前10時～午後5時30分
アビクオーレ2階(イトーヨーカドー我孫子南口店)

高齢者なんでも相談室出張相談

8月19日(月)午後2時～4時 天王台地区

8月26日(月)午後2時～4時 湖北・湖北台地区