

◆人口	132,448人	(-203人)
うち外国人	1,874人	(+175人)
男	65,125人	(-115人)
女	67,323人	(-88人)
◆世帯	58,291世帯	(+636世帯)
11月1日現在 ( )内は対前年同月比		

## 週末は家族で楽しめる健康イベントで健康づくり！2日連続で開催♪

11月18日(日)は手賀沼ふれあいウォーク、19日(月)は健康フェア2017を開催します。手賀沼ふれあいウォークは、手賀沼のうなぎさんの帽子を探す「探偵コース(4km)」など親子で楽しめるコースをご用意！健康フェア2017は、日頃からコツコツと自分の健康のために行動する「健康貯金をはじめよう！」をテーマに開催します。「楽しく」・「おいしく」・「癒されながら」健康貯金ができるブースや、健康貯金額を「確かめる」ブースがたくさん♪ぜひ興味のあるブースに立ち寄って健康づくり体験をしてみてください！

### 楽手賀沼ふれあいウォーク



**日時** 11月18日(日) **場所** 手賀沼公園  
**コース** ◎20km・10km…午前9時スタート(受付8時～)◎探偵コース(4km)…午前10時スタート(受付9時30分～)  
**費用** 当日参加500円(17歳以下無料)  
 ※保険加入のため必ず受付を行ってください。

### 楽健康フェア2017

**日時** 11月19日(月) 午前10時～午後3時  
**場所** アビスタ(入場無料)  
**内容** ブースをまわってクイズに答えスタンプを押して抽選会に参加！手賀沼のうなぎさんが会場にきます！生演奏やジャグリングなどのステージイベントもあります！◎楽しく健康貯金…スポーツ吹矢・ニュースポーツ・ポールウォーキング体験、オリジナルカレンダー作り、折り紙で脳トレなど◎おいしく健康貯金…おいしく食べ楽しく運動(試食配布午前



11時・午後1時、体操の紹介)、健康うまいものマルシェ◎癒されながら健康貯金…お肌の悩みスッキリ体験会、足裏・肩こりほぐし、アロマで癒しの時間を◎健康貯金額を確かめよう…市民歯科健診・親子歯科相談、身体測定、歩行年齢測定、医師・薬剤師による健康相談◎講演会「親子ではじめよう貯筋体操～太らない、つかれない、折れない～」(午前11時15分～、午後1時15分～※各回40分) 講師…関俊昭さん(平和台病院リハビリテーションセンター長) 定員…各回先着40人(要申込)



## あびことあそび

### 第26回 あびこ国際交流まつり2017 「友好を翼にのせて～こんにちは！から始めよう」



**日時** 11月26日(日)午前11時～午後4時  
**場所** 市民プラザ(入場無料)  
**内容** ◎ショップ(各国の民芸品・飲み物)…中国・韓国・アメリカ・フランス・ドイツ・ペルー◎外国人の着付け体験(午前10時15分～午後3時※要事前申込)◎お茶席(午前10時30分～午後3時)◎ステージイベント(午後1時～4時)…手賀沼サンセット、石井幸枝&田山ひろみオカリナ演奏、カップダンスキッズ、ペルー民族舞踊など  
 〇 我孫子市国際交流協会(AIRA) ☎7183-1231 〻http://www.e-aira.jp



### 楽第37回 郷土芸能祭

市内に古くから伝わる民俗芸能と、日本古来の伝統的な笛・太鼓によるお囃子の祭典を開催します。  
**日時** 12月3日(日)正午開演(午前11時30分開場)  
**場所** 湖北地区公民館ホール(入場無料)  
**出演** つくし野麒麟太鼓(オープニングゲスト)、湖北小学校郷土芸能クラブ、布佐小学校郷土芸能クラブ、古戸はやし連中、布佐中学校郷土芸能講座、あびこふるさと会・我孫子第四小学校伝統芸能クラブ、ひよっここ睦(順不同)  
 〇 教育委員会文化・スポーツ課 ☎7185-1601

### クイズ あびこの自然と文化 43

夜に鳴くカラスは「夜烏」と呼ばれ、不吉なことの前兆であるという言い伝えが全国各地に残っています。この夜烏という言葉は、ある別の鳥をさす時にも使われるのですが、それは次のうちどれでしょう？  
 ①カワウ ②ゴイサギ  
 ③ホトトギス ④フクロウ  
 ▲身近なカラスであるハシボンガラス  
 正解者の中から抽選で、鳥の博物館・白樺文学館・杉村楚人冠記念館に入館できる3館共通券をペアで5組の方にプレゼントします。  
**申・問** はがき・ファクス・Eメールにクイズの答え・住所・氏名・電話番号を明記し、11月29日(水)必着で、〒270-1192市役所あびこの魅力発信室(住所省略可) ☎7185-1520 〻quiz@city.abiko.chiba.jp ☎7185-2493 ※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。答えは12月16日号に掲載します。



### 図書館員が選ぶ この一冊 4

『風が強く吹いている』 三浦しをん著 新潮社  
 寛政大学4年生清瀬灰二は、実は陸上部錬成所である竹青荘(通称：アオタケ)で10人目の住人を待っていた。10…それは箱根駅伝の区間数。そこへついに待望の有力新人蔵原走が入寮！灰二の指揮のもと箱根駅伝の頂点に立つ挑戦が始まる。  
 無謀に思える挑戦だが、彼らの努力・成長をみるにつれ、他人事ではなくなってくる。読み進むほどに、走ることへの喜びと孤独感、仲間との絆、1本の襷に込められたさまざまな熱い思いが伝わり、感動が押し寄せてくる。  
 これで来年の箱根駅伝は見方が変わることに間違いなし。



### 消費生活センターだより 68

「健康食品を摂取したら肝臓を悪くした」「美容のためにサプリメントを飲んだら生理不順や不正出血になった」などの相談が増えています。  
 健康のために摂取したはずが、体質や利用方法(医薬品や他のサプリメントなどとの併用や容量以上の摂取)によって健康被害を受けることがあります。  
 健康食品やサプリメントを摂取して、「だるい」「食欲不振」「発熱」「黄疸」「発疹」「吐き気・嘔吐」「かゆみ」「不正出血」「生理不順」など少しでも「おかしいな」と感じた場合は、すぐに摂取することをやめ、医療機関に相談してください。  
 その際は商品やパッケージを持参するなどして商品に関する情報を正確に伝えるようにしましょう。また、一緒に服用している医薬品やサプリメントなどがある場合は、その情報も併せて伝えましょう。  
**相談受付日時** 〇 消費生活センター ☎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)