

2025手賀沼チームラン・キッズラン

うなぎちカップ 参加者・ボランティア募集

たすきリレーをしながら4時間の周回数を競うチームランなど、4種目開催します。当日はステージイベントや協賛企業・飲食店の出店もあります。

📅 11月29日(土)8時～15時
※雨天実施、荒天中止
📍 手賀沼親水広場
ゲスト 五ヶ谷宏司さん(我孫子市出身、湖北中卒、箱根駅伝4年連続出場)、たむじょーさん(ランニング系YouTuber、箱根駅伝出場)

◎参加者

種目	内容	対象	定員	費用
親子ラン	コース1周(約800m)	小学1～3年生と保護者	先着100組(200人)	1組3,000円
キッズラン		小学4～6年生	先着50人	1人1,500円
マイルラン	コース2周	中学生以上	先着30人	1人2,000円
チームラン	リレーマラソン(4時間周回)	小学生以上	先着50チーム(1チーム2～10人)	1人3,000円

📅 10月31日(金)までにSPORTSENTRY・RUNNET(市ホームページ参照)
※SPORTSENTRYはチームランのみ

◎ボランティア

📌 受付補助、走路員、記録証配布、ステージ補助、参加者誘導など
📅 10月31日(金)までにちば電子申請サービス(市ホームページ参照)
📞 教育委員会文化・スポーツ課 ☎04-7185-1604



▲五ヶ谷宏司さん



▲たむじょーさん

新春マラソン大会 ボランティア募集

📅 令和8年1月25日(日)7時30分～12時※雨天実施、荒天中止

📍 湖北台中学校、手賀沼ふれあいライン

📌 受付、給水、コースガイド、会場設営・撤収など※スタッフには記念タオルを配布

📌 高校生以上 定員 先着20人

📅 11月27日(土)までに申込フォーム(大会ホームページ参照)

📞 実行委員会 ☎04-7137-7168 (火～木)8時30分～15時30分※祝休を除く)



▲市HP



▲大会HP

生涯学習出前講座 新たに15講座追加

「生涯学習出前講座」は全234講座あり、全て1回完結です。メニュー表など、詳細は市ホームページをご覧ください。

◎新しく追加した講座

市HP▶



市民講師メニュー	講師		最少人数
ガヌテルアート	足立智恵子さん		1人
我孫子駅に降り立った文人達	我孫子の文化を守る会		10人
江戸の世界遺産	尾坂雅康さん		5人
日本の新しい世界遺産			5人
和楽器を使って楽しく脳トレ!!	神山さよ子さん		2人
歩く脳トレ！足腰イキイキ運動	佐藤絵美さん		5人
初心者向けらくらくピアノ体験講座	藤田映美さん		2人
キャンパスメニュー	大学	講師	最少人数
山東京傳「通言総難」を読む	女子川村学園大学	山名順子さん	5人
唐来参和「再会親子銭独楽」を読む			5人
山東京傳「心学早染草」を読む			5人
山東京傳「江戸生艶気樺焼」を読む			5人
巡礼の魅力と秘密	中央学院大学	中野健秀さん	10人
市民のための日本国憲法		野口健格さん	10人
中高年者の健康と運動・スポーツ		村本伸幸さん	5人
市役所メニュー	担当		定員
ヤングケアラーへの理解を深める	子ども相談課		5～20人以内

📌 市内在住・在学・在勤の個人・団体

📌 無料※講座により実費負担あり

📅 市内に会場を確保の上、希望日の4カ月～14日前にちば電子申請サービス(市ホームページ参照)または申込書(アビスタ、湖北地区公民館、各行政サービスセンター、各近隣センターで配布。市ホームページからダウンロード可)を郵送・ファクス・持参。〒270-1147若松26の4アビスタ内教育委員会生涯学習課 ☎04-7182-0511 ☎04-7165-6088

「かむ子・のびる子・元気な子」料理コンクール 募集

幼児期からの規則正しい食生活と、丈夫な歯でゆっくりかむ習慣をつくるため、千葉県産の農産物を使った手軽に作れる弁当のレシピを募集します。

📌 2食分(1食分の材料費600円程度)のレシピと写真

📌 県内在住・在学・在勤の方

📅 9月10日(水)(消印有効)までに、応募用紙(県歯科衛生士会ホームページからダウンロード可)に写真を添えて郵送・Eメール。〒261-0002千葉市美浜区新港32の17千葉県歯科衛生士会 ☎info@chiba-dha.or.jp

📞 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126



▲県歯科衛生士会HP

図書館員が選ぶこの一冊 No.87

『カスピアン王子のつのぶえ』 岩波書店
C.S.ルイス／作 瀬田 貞二／訳

かつて王や王女としてナルニア国を治めた4人兄妹は、見えない力で再び国に引き戻される。長い年月が経ち、むごい王の下で荒廃していた国を憂えたカスピアン王子は魔法の角笛を手に入れ、兄妹に出会い共に立ち上がる。そこへ偉大なるライオン・アスランが現れ……。

本作は「ナルニア国ものがたり」全7巻の第2巻。巻を順番に読んでも良いが、ナルニア国の歴史順に読んでも楽しめる。映画版や他の翻訳出版もあるが、子どもに分かりやすく翻訳された瀬田貞二訳がお薦め。

消費生活センターだより 152回

子どものオンラインゲーム課金に注意!

事例 クレジットカード会社からオンラインゲームの利用料金として12万円の請求があった。小学生の息子に尋ねると無断でクレジットカードを持ち出し、年齢もごまかして利用していたことが分かった。

スマホやゲーム機を利用させる前に、話し合ってルールを決めましょう。課金時に保護者のパスワード入力を必須にしたり、利用時間や使い方を制限する「ペアレンタルコントロール」を設定する方法もあります。また、クレジットカードもしっかり管理しましょう。未成年者が保護者の同意なく契約を結んだ場合は「未成年者取り消し」ができる場合があります。まずは相談してください。

相談受付 消費生活センター(アビイクオーレ2階(イトーヨーカドー我孫子南口店)) ☎04-7185-0999(月～金)10時～17時30分)



まち活ライターのもち活

「あびこ」みつけ 第14回
📞 市民活動ステーション ☎04-7165-4370

災害に備えていますか

市民活動ステーションが主催する、あんどうりすさん(アウトドア防災ガイド)の講座に参加しました。「携帯用トイレは一度試しておく」「ウインドブレーカーは吸汗速乾性が適している」「断熱マットや防水バッグは平時から役に立つ」などを教わり、日常の備えや対策を始めようと思いました。講座内容をまとめたリーフレット『ゆるっと備える日常防災』を市民活動ステーションで配布しているので、ぜひ手に取ってみてください。

まち活ライター ひがしうらさこ 東浦聡子

【広報あびこに掲載する広告を募集】 会社やお店のPRにご活用ください。広報あびこは新聞折り込みや公共施設などで配布しています。

発行部数 3万7,000部 掲載料 1枠：2万円 申込 秘書広報課 広報室 ☎04-7185-1269

※広告内容は市が推奨するものではありません。応募者多数の場合、掲載の優先順位および抽選で決定します。



▲市HP