

元気な毎日への第一歩！
長野信一さんから学ぶラジオ体操！

日 11月8日(土)10時30分～12時 所 中央学院大学
内 ラジオ体操第1・2とみんなの体操を学ぶ
講 長野信一さん(元NHKテレビ・ラジオ体操指導者)、
小坂愛さん(元NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント)
定 150人(抽選)
費 無料
申 10月13日(金)までに、ちば電子
申請サービスまたははがきに講座名、郵便
番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記。
〒270-1147若松26の4我孫子地区公民館
☎04-7182-0511



▲長野信一さん



▲ちば電子
申請サービス

高齢社会への対応を探るイベント

つながり支え合う地域社会へ

日 10月18日(土)13時30分～15時40分(開場13時)
所 けやきプラザ
内 ①講演「ふれあい・助け合う地域社会をつくろう」
②地域活動実践報告 ※手話通訳あり
講 ①清水肇子さん(公財)さわやか福祉財団理事長)
定 先着300人(申込不要) 費 無料
問 高齢社会への対応を探る会・佐竹☎04-7139-6219



▲清水肇子さん

図書館 のおはなし会 10月～12月
おはなし会 絵本の読み聞かせと語り **無料**
図 4歳～9歳くらいの子ども

時間までに
お集まりください

場所・時間(申込不要)	10月	11月	12月
アビスタ本館 15時～15時30分	25日(土)	22日(土)	27日(土)
布佐分館 11時～11時30分	5日(日)・26日(日)	2日(日)・23日(金)	7日(日)・28日(日)

親子で楽しむおはなし会 絵本の読み聞かせとわらべうた・手遊び

図 3歳以下の子どもと保護者※アビスタ本館は2回とも同じ内容

場所・時間	10月	11月	12月
アビスタ本館 10時40分～11時	9日(木)・23日(木) 申 受付中	13日(木)・27日(木) 申 10月9日(木)～	11日(木)・25日(木) 申 11月13日(木)～
布佐分館 10時40分～11時 (申込不要)	9日(木)	13日(木)	11日(木)

そよかぜおはなしタイム 絵本の読み聞かせ※雨天・荒天中止

場所・時間(申込不要)	10月	11月	12月
移動図書館川村保育園ステーション(川村学園女子大学付属保育園) 11時～11時30分	23日(木)	27日(木)	25日(木)

申 図書館アビスタ本館☎04-7184-1110

55th あびこ子どもまつり

日 10月19日(日)9時40分～15時(受付14時まで)
所 アビスタ、手賀沼公園
内 子どもハローワーク(受付10時～14時)、
ワークショップ、まちの動物園など
対 中学生以下
費 200円(申込不要)
問 実行委員会✉abikko2020@gmail.com



▲あびこ子ども
ネットワークHP



高齢者文化祭 演芸大会

日 10月10日(金)10時～15時
所 けやきプラザ
内 60歳以上の方による舞踊、合唱、民謡など
定 先着500人(申込不要)
費 無料
問 高齢者支援課・内線412



10月 健康教室			
◎心の健康に関する教室(申込不要)		◎遊具うんどう教室(申込不要)	
教室名	日時	日時	場所
アルコール教室	3日(金) 14時30分～16時	8日(水)10時～11時	布佐南公園
心の健康クラブ	20日(月) 14時～16時	17日(金)10時～11時	天王台西公園
		28日(火)10時～11時	湖北台中央公園
所	保健センター	※雨天中止	
問	障害者支援課・内線475	問 高齢者支援課・内線382	

健康メモ No.481

食物アレルギー

食物アレルギーの原因(アレルゲン)の60%以上は「卵」「牛乳」「小麦」だといわれています。しかし、一つの食品が他の食品のアレルギーに関与している場合(交差反応といいます)もあります。

卵と牛乳によるアレルギーは小児に多く、成人には少ないとされています。牛乳にアレルギーがある人は、他の動物の乳に交差反応性が高いため注意が必要です。なお、鶏卵と魚卵の交差反応は少ないようです。

小麦アレルギーにおいては喘息症状が知られています。しかし、かつて小麦を使った洗顔せっけんによる健康被害が社会問題になったこともあります。また、小麦には米やトウモロコシとの交差反応が出ることもあります。

食物アレルギーに対する考え方は変わってきました。重症例を除けば、アレルゲンとなる食品を摂取することを厳しく制限することはなくなりました。不安のある方はアレルギーの専門医に相談してください。

船戸内科医院 瀬島 克之
問 健康づくり支援課☎04-7185-1126

広告

塗り替えの基礎知識を動画で分かりやすくお伝え！

屋根・外壁塗り替え勉強会

参加ご希望の場合、必ず事前予約をお願いいたします。 後援 一般財団法人 塗装品質機構

開催情報

10/4(土)・5(日)・11(土)・12(日)
【各日】10:00～11:30 ※受付開始 9:45～

あびこ市民プラザ/会議室2
千葉県我孫子市我孫子4-11-1 あびこショッピングプラザ内3階

お約束 ご安心ください。しつこい勧誘・営業は一切いたしません。

勉強会内容のポイントはこちら！

- あまり知られていない！ 塗装工事のトラブル
- 最低限押えておきたい！ 塗装業者選定時のポイント
- ここが大事！ 塗装工事の品質
- こう考えよう！ 塗装工事の費用の目安

主催 勉強会へ参加をご希望の方は、フリーダイヤルまたはWEBから事前申し込みをお願いします。マンション・アパートオーナー様もぜひご参加ください！

プロタイムズ 我孫子店 ●勉強会事前申し込み(塗り替え勉強会受付センター)
株式会社 石井建装 〒270-1143 我孫子市天王台2丁目4-2

0120-951-433 0120-325-141

建設業許可番号:国土交通大臣許可(般-6)第29313号 一般財団法人塗装品質機構 優良住宅塗装工事研究会 会員

【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(市ホームページにも掲載) 掲載料 1枠:2万円 申 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