

ストレスの少ない人間関係

健康セミナー「アサーティブコミュニケーション」

お互いに無理をせず、尊重できる人間関係をつくるコミュニケーション方法を学びます。

日時 11月11日(水)10時15分～12時
場所 市民プラザ
講師 佐藤哲康さん(川村学園女子大学教授)
対象 市内在住・在勤の方
定員 先着100人(要申込)
費用 無料
持ち物 筆記用具、健康手帳(お持ちの方)
申込 11月10日(火)までに健康づくり支援課
☎04-7185-1126
※アーカイブ配信あり(市ホームページ参照)



▲佐藤哲康さん



▲市HP

遊具うんどう教室講習会

日時 11月11日(水)10時～11時(受付9時50分～)
場所 布佐南公園※雨天時は布佐南近隣センター
講師 本庄勇二さん(高齢者体力づくり支援士ドクター)
対象 市内在住の65歳以上
費用 無料(申込不要)
持ち物 運動靴、帽子、タオル、飲み物
申込 高齢者支援課・内線20396



市HP▶

11月 各種無料相談・検査 千葉県松戸保健所(健康福祉センター)

相談・検査内容		日時	申し込み・問い合わせ
思春期相談	電話	(月)～(金)9時～17時※(祝)を除く	
	来所申		
精神保健福祉相談申		12日(木)14時～16時 16日(月)13時～15時	☎047-361-2138
酒害相談申		19日(木)14時～16時30分	
HIV、梅毒、クラミジア、 りんさん 淋菌、B型・C型肝炎検査申		12日(木)受付13時30分～14時 26日(木)受付13時30分～14時、17時40分～18時	☎047-361-2139 ※申し込みは検査日の属する週の(月)9時～(祝)の場合翌平日)
DV相談	電話	(月)～(金)9時～16時※(祝)を除く	☎047-361-6651
	来所申		

◎我孫子連絡所(保健センター3階)※一部の申請書類の配布・預かりのみ
日時 (月)～(金)9時～11時30分、12時15分～15時30分※(祝)を除く
申込 千葉県松戸保健所(健康福祉センター)☎047-361-2121

広告

リノベーションで、暮らしに心地よさを。

BEFORE

AFTER

【リフォーム補助金】相談受付中

健康は住まいから

我孫子市南新木2-17-20

☎04-7188-5222

日建ホーム

情報ひろば

市や官公庁主催・共催・協力・後援、補助団体の記事を掲載しています。

【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 調…講師 演…出演者 対…対象 定…定員
報…報酬・報償 選…選考方法 費…費用 券…入場券・整理券など
持…持ち物 申…申し込み・申請 問…問い合わせ
近セ…近隣センター 市活ステ…市民活動ステーション
社協…社会福祉協議会 入…入会費 月…月会費 年…年会費

イベント

市民プラザ主催事業

◎ほんわかエンジョイヨガ 日10月22日(木)・29日(木)、11月12日(木)・19日(木)・26日(木)19時30分～20時30分 江澤珠美さん 費各日800円(申込不要)
持飲み物、ヨガマット(お持ちの方)
◎脳トレ折り紙教室 日11月9日(月)13時30分～15時30分 金子千春さん 定先着10人(要申込) 費800円 持7.5cm折り紙セット
◎津軽三味線「あべや」コンサート 日11月22日(日)14時～16時 演阿部金三郎さん、阿部銀三郎さんほか 定先着200人(要入場券) 費1,500円(前売り1,200円)
〈共通〉所券申市民プラザ☎04-7183-2111

放談くらぶ

「文化財から我孫子市の魅力をさぐる」
日10月24日(土)14時～16時 所アビスタ 調今野澄玲さん 定先着35人(申込不要) 費300円(会員無料) 問我孫子の文化を守る会・村上☎090-5333-2855

ペタンク大会

日11月8日(日)受付9時～※小雨実施 所川村学園女子大 内3人1チームのリーグ戦 費1チーム1,500円(要申込)
持メジャー、サークル 申問10月25日(日)(必着)までに、はがき・ファクス・Eメールに大会名、チーム名、参加者全員の氏名、ボールの有無、代表者の電話番号を明記。〒270-1165並木6の1の41の207佐藤孝平☎080-1329-8383 04-7100-8083✉namiki6141@yahoo.co.jp

市活ステ主催事業

◎つながる・ひろがる絵本の時間 日10月28日(水)17時～18時 内絵本について語り合う(子どもと一緒に参加可) 調辻岡望美さん 定先着10人(要申込) 費無料 日10月27日(火)までに申込フォーム 所問市活ステ☎04-7165-4370 ▲申込フォーム

リトルコンサート 菅野博文 チェロリサイタル

日11月3日(水)14時30分～15時55分 内シューベルト「アルペジオーネソナタ」、ブラームス「チェロソナタ2番」 定先着500人(要入場券) 費3,000円(中学生以下2,000円)※前売り500円引き 所券スタートおたかの森ホール(流山市) 問ゴルターマンの会・竹内☎04-7188-0473

柏ジュニアストリングオーケストラ ふれあいコンサート

日11月8日(日)13時～14時 所アビィクオーレ1階(イトーヨーカドー我孫子南口店) 内「おもちゃのシンフォニー」「となりのトトロ」メドレー」など※弦楽器体験あり 内石田常文さん(指揮) 費無料(申込不要) 問石田☎04-7139-6069

手賀沼船上バードウォッチング&ランチ&鳥の博物館バスツアー

日11月14日(土)9時～16時 所アビシルベ集合 調望月みずきさん 定先着20人(要申込)※最小人数15人 費9,800円(中学生以下9,500円) 日11月9日(月)までにアビシルベHP 問アビシルベ☎04-7100-0014 ▲アビシルベHP

響きあう世界へ

日11月14日(土)14時～16時 所アミューゼ柏 内モーツァルト「ピアノ三重奏曲」、ベートーベン「ピアノ三重奏曲『幽霊』」など 演児玉さや佳さん、山口裕之さん、佐藤智孝さん 内小学生以上 定先着400人(要入場券) 費3,500円(前売り3,000円) 券アミューゼ柏は11月12日(木)まで、軽喫茶ばばらは当日まで 問さやの会・佐藤☎070-9053-4320

市民バドミントン大会

日11月29日(日)受付9時～ 所市民体育館 内各1・2部(男女シングルス、男女ダブルス、混合ダブルス、混合ダブルスシニア※60歳以上、女性ペア可) 内市内在住・在学・在勤の方 費1人1種目1,000円(小・中学生500円)※要申込 申問11月12日(木)までに申込書(連盟HPからダウンロード可)をEメール。三宅☎090-4953-5768(17時～)✉odmnabiko@gmail.com ▲連盟HP

体験したい我孫子の至宝 座学と散策「我孫子文学散歩」

日12月8日(火)12時45分～16時15分 所天王台北近セ 内市内在住の65歳以上 定20人(抽選)※要申込 費500円 持飲み物、雨具 申問11月12日(木)までに天王台地区社協☎04-7183-9009

クラシックギターバンドMJ7 アフタヌーンコンサート

日11月17日(火)14時～17時(開場13時30分) 所アミューゼ柏 内「禁じられた遊び」「ゴールドフィンガー」など 定先着400人(申込不要) 費無料 問星野☎090-9834-2669

講演・講座・教室

スマホなどの相談・教室

◎ばそすまサロンあびこ

●休日(日)(祝)(休)・年末年始)・夜間に急病になったら：消防署(☎04-7184-0119)に電話してください。休日・夜間救急病院、小児救急病院を案内します。案内された病院に行く場合は、症状を病院に電話してから受診してください。※休日・夜間などの診察料は割高になります。