



2020年版てがぬまカレンダー 販売開始!

期間 令和2年2月29日(土) (湖北地区公民館は1月31日(金))まで※売り切れ次第終了

販売場所 市民プラザ、アビシルベ、軽喫茶ぼぼら、各地区社会福祉協議会(我孫子北・我孫子南・天王台・湖北台・湖北・布佐)、湖北地区公民館、市役所売店、水の館1階あびこん、i工房、i工房café Poco a Poco、道の駅しょうなん

※施設ごとに営業日・時間が異なります。

※10部以上のまとめ購入に限り、市役所売店で郵送対応可。詳しくはお問い合わせください。

費用 1部200円

☎ クリーン手賀沼推進協議会事務局(手賀沼課内) ☎7185-1484



障害福祉のしおりを発行

障害のある方が受けられる各種サービス、手当、年金などの情報をまとめたしおりを、障害者手帳をお持ちの方がいる世帯に送付しました。なお、音声CD版をご希望の方は、お問い合わせください。

配布場所 障害福祉支援課(市役所西別館4階)、各障害者まちかど相談室、各行政サービスセンター※市ホームページ(QRコード参照)でもご覧いただけます。

☎ 障害福祉支援課・内線384



千葉テレビ放送「シャキット!あびこナビ」

初制作の移住PR紙「住み替えあびこナビ」。30年以上続く待機児童ゼロの子育て環境の良さや都心への快適アクセスに加え、市民の声や気になる地価比較も掲載した紙面の特徴を詳しく紹介します。

放送時間 10月25日(金)午前7時ごろ～

☎ あびこの魅力発信室・内線235



緑の講習会

剪定講座「庭木の管理、はじめの一步」

日時 10月26日(土)午前10時～正午

場所 アビスタミニホール

内容 自宅の庭木を管理できるように剪定方法を学ぶ初心者向けの講座。剪定期間や年間の作業、管理などを学びます。

講師 山本政美さん **定員** 先着40人(要申込)

費用 500円(資料代)※当日払い **持ち物** 筆記用具

☎・☎ 電話で住所・氏名・電話番号を明示。NPOテラス21緑の事務局 ☎080-9344-4378(平日、土曜日午前10時～午後5時)



シルバー人材センター入会説明会

日時 10月10日(木)午前10時～正午

場所 アビスタ第1学習室

対象・定員 市内在住の60歳以上で働く意欲のある方、先着20人

費用 年会費1200円(翌年度以降2400円)

☎・☎ シルバー人材センター ☎7188-2200



第34回高齢社会への対応を探る 講演会

日時 10月12日(土)午後1時30分～3時40分(1時開場)

場所 けやきプラザホール

内容 ◎「歳をとった時にあなたを助ける知恵」の紹介

◎基調講演「認知症の発症から看取りまで～専門病棟の現場から～」

講師 細井尚人さん(袖ヶ浦さつき台病院認知症疾患医療センター長)

費用 無料 **定員** 当日先着500人

☎ 佐竹 ☎7139-6219



～健康長寿を目指して～

健康いきいき講演会「フレイルと食生活」

日時 11月6日(水)午後1時30分～3時30分(受付1時～)

場所 我孫子南近隣センターホール

内容 高齢期のフレイル状態(自然と身体状況が低下すること)を予防するため、健康長寿の食生活について、分かりやすく講演していただきます。

講師 横山友里さん(東京都健康長寿医療センター研究所、博士(食品栄養学)・管理栄養士)

定員 先着100人(要申込) **費用** 無料

☎・☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112



ストラップ型ヘルプマーク 配布開始

援助を必要としている方が、周囲の人に支援や配慮をお願いするためのマークです。ぜひご利用ください。

配布場所 障害福祉支援課(市役所西別館4階)

※各行政サービスセンターなどでは配布していません。

配布対象者 義足や人工関節を使用している方や、内部障害、難病など、援助や配慮を必要とすることが外見から分かりづらい方

配布方法 数に限りがありますので、1人1個の配布となります。配布の際はアンケートにご協力いただき、アンケート用紙と引き換えにお渡しします。在庫が無くなった場合は、ヘルプカードをご案内します。

☎ 障害福祉支援課・内線384



電力中央研究所 2019秋の研究設備見学会

日時 10月25日(金)午後2時～4時

場所 電力中央研究所(我孫子1646)

内容 津波・氾濫流水路などの主な研究設備を数力所見学

定員 先着40人

☎・☎ 10月15日(火)～18日(金)までに電話。電力中央研究所 ☎080-4124-5483(午前10時～午後5時※正午～午後1時を除く) abikoho-ml@criepi.denken.or.jp

10月のふれあい工房

リサイクル教室名	開催日時	募集人数	費用	持ち物・備考
木彫教室(仏像)2期制 初歩からの仏像:仏頭 コース(全10回)	5日(土)、19日(土) 9時30分～16時	5人	初回全納 3000円	彫刻刀(ある方)、布手袋、 昼食 10月～3月は毎月第1・3土 曜日開催 ※12月は7日(土)、1月は18 日(土)の1回のみ ◎毎月参加可能な方
布クラブ教室(傘布から ゴム入りバッグ)	9日(水) 9時30分～15時	5人	300円	裁縫道具、昼食
包丁研ぎ教室	10日(木)10時～12時	5人	300円	包丁は1人2本まで
バッグ作り教室(裂き 織りポシェット)	11日(金) 9時30分～15時	5人	300円	裂き織り布、ベース布、裏 布、芯、ミシン糸、裁縫道 具、昼食
布ぞうり作り教室	16日(水) 9時30分～12時	5人	300円	なし
布クラブ教室(ジーン ズからポシェット)	16日(水) 9時30分～15時	5人	300円	ジーンズ1本、裁縫道具、 昼食
木工教室(クリスマス ツリー)	17日(木)10時～12時	5人	300円	なし
裂き織り教室	29日(火) 9時30分～11時30分	5人	300円	古布1㎡くらい、はさみ
裂き織り糸掛け教室	29日(火) 9時30分～11時30分	2人	300円	なし
お裁縫相談	13日(日)9時～12時	3人	無料※別 途、工房 使用料 200円	初心者の方、お裁縫の基礎 (ミシンの使い方、簡単な袋 物作りなど) ※作りたい物の材料は持参

※申込方法:申し込みは本人に限る(詳しくは工房にお問い合わせ)。月曜日(休館日)を除く毎日【電話のみ開催日前日まで受付】9時～17時(いずれも定員になり次第締め切り。キャンセルの場合は、必ず連絡してください)。なお、キャンセル待ちの方は、参加希望教室開催日の前日に電話でお問い合わせください。

リサイクルアドバイザー来館日 ☎ふれあい工房 ☎7186-5500 FAX 7165-2430

- 「裂き織り・バッグ作り相談日」 第2水曜日10時～15時
- 「木工アドバイザー」 休館日を除く毎日 9時30分～16時
- 「布クラブ相談日」 第1火・水曜日、第4水・木曜日 10時～15時
- 「布ぞうり相談日」 第1金曜日10時～15時

◎布クラブ、布ぞうり、裂き織り相談日(10時～15時)にはミシンを開放(工房使用料がかかります)。※リサイクル教室の作品写真は、ふれあい工房のホームページでご覧になれます。
<http://www.abiko-fureaikoubou.com>