

オトナのための 地域参加ガイドブック

今から！さらに楽しい時間を過ごすために！

保存版



我孫子市
平成28年1月
我孫子市健康福祉部高齢者支援課
〒270-1192 我孫子市我孫子1858番地
電話 04-7185-1111



12万時間の過ごし方

定年後の自由な時間はどれくらいあるでしょうか。
1日の生活時間を14時間とし、60歳時点での平均余命を25年とすると、

$$14\text{時間} \times 365\text{日} \times 25\text{年} = 12\text{万}7,750\text{時間}$$

一方、20歳から60歳までの労働時間は

$$12\text{時間} \times 250\text{日} \times 40\text{年} = 12\text{万時間}$$
 と、ほぼ同じ長さ。



自由な12万時間を謳歌するために、今から準備をはじめませんか？

我孫子市

目次

I 統計から見る我孫子市のシニアの社会参加	1
II 私はこうして地域参加	2
III 自分に合った活動を始めてみましょう！	6
IV 地域の情報を集めたい方はこちらから	12
V まずは出かけてみませんか？	13

※各ページのお問い合わせ先について

- お問い合わせ先が「市役所」となっている場合は、市役所代表にお電話いただき、担当課をお伝えください。（☎04-7185-1111）
- 各ページに掲載しているQRコードを使うと、簡単に市のホームページや該当団体のホームページを閲覧することができます。

スポーツ関係・ボランティア・趣味関係のグループ等への参加割合が高いと転倒・認知症やうつリスクが低くなります。

地域参加ってどんなこと？

ボランティア活動で「誰かの役に立っている」という実感を持つことが老化防止に大きな効果があります！

退職後の閉じこもりを防止できます！



家族だけではなく、色々な人と話したり活動したりすると、記憶力・注意力・計画力が鍛えられ、脳の若さを維持できます。

スポーツ関係・ボランティア・趣味関係の外出の機会が多いほどいつまでも元気に歩くことができます。



地域との関係づくりができていれば、いざという時も安心です！

皆さんはどうですか？

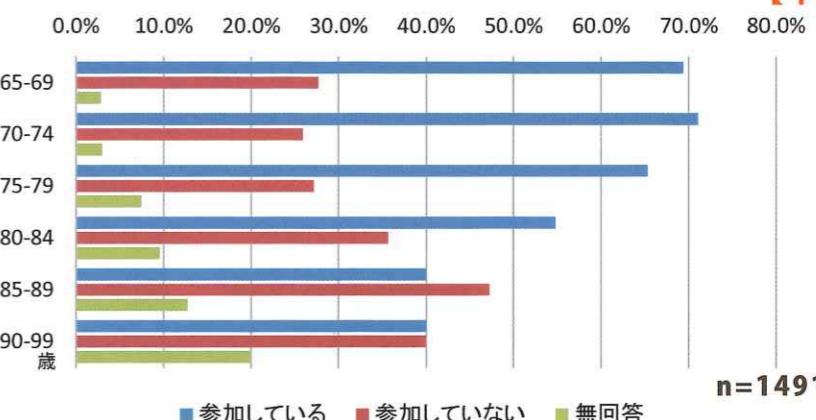
I. 統計から見る我孫子市のシニアの地域参加



質問

団体やグループ等の活動に参加していますか。

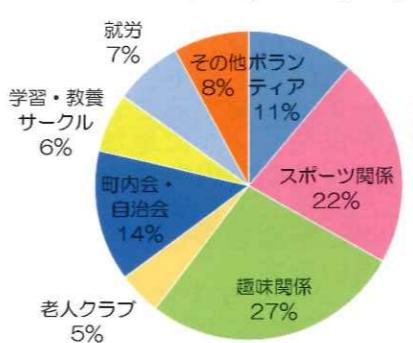
【年代別参加状況】



60代から70代前半では70%前後、80代前半でも50%以上の方が何らかの活動に参加しています。

質問

どのような会・グループに参加していますか。



スポーツ・趣味関係が大半を占めていますぞ。

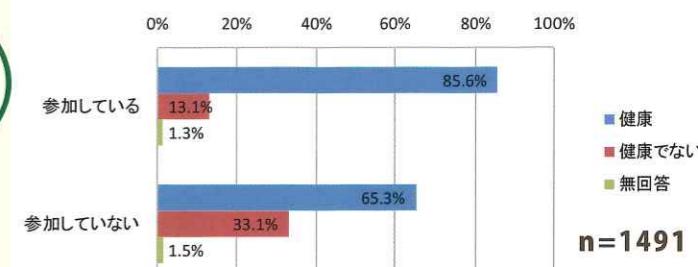


参加している会・グループ

n=986(複数回答あり)

質問

団体・グループ等への参加の有無と主観的健康観の関係。



団体・グループに参加している方は、していない方に比べ、「健康である」と感じる割合が高くなっていますぞ。



II. 私はこうして

地域参加



働く

シルバー人材センター
駐輪場担当

高橋 則男さん（62歳）

「毎日が日曜日」になって

今まで転勤が多く、社宅と会社を往復する生活で、地域との関わりは皆無でした。定年退職をした瞬間からそれこそ「毎日が日曜日」状態で、ただただ犬の散歩をしたり、なんとなくの図書館通いの日々が続きました。そこで、これからどう生きるかを考え始め、第二の人生に目覚め就職活動を開始しました。

しかし、ハローワークに通い始めると、「再就活」に大きなギャップを感じざるを得ませんでした。というのも、特別な技能・技術を持たない総合職出身者への求人は極端に少ないのが現実で、30年以上働き続け、それなりの実績を残したとの自負やプライドが、定年とともに崩れ落ちました。このような状況をきちんと受けとめるまでに3カ月ほど要しました。

その頃、会社のOBにシルバー人材センターの存在を聞き、さっそく説明会に参加、迷わず入会しました。ひと月も経たないうちに道路清掃の仕事を紹介していただき、男女合わせて10数名の本当に良き先輩方と出会うことができました。

その半年後からは、人材センターの嘱託職員に就くこととなり、全く未知の業種である駐輪場担当に就くこととなりました。今は毎日が忙しく新鮮な環境で、駐輪場を利用するお客様や業務に関わる人材センターの会員や関係機関の皆さんと一緒に感謝しております。

新たな出会い・生きがい

三食昼寝付きのぐうたら亭主状態から、規則正しい生活リズムを取り戻せました。転勤を繰り返した会社時代と同様、色々な先輩・後輩と知り合い成長できました。

シルバー人材センターに再就職できた事によって、まったくの異業種の仕事を知ることができ、生きがいを感じています。今まで一企業人でしたが、これからは我孫子に根を下ろして、地元地域に貢献していきます。

これから地域活動を始める方へ

定年前にOBの方々から、定年後の姿を展望するようにアドバイスされていましたが、退職後はギャップを実感すると思いますので、自分の立ち位置を見据えて、焦らずに理解することをお勧めします。心身の健康を保ち、いかに地域社会に溶け込むか、そのために何をするのかを考え実行していくことが大切だと痛感しています。家族・友人・先輩・職場の方々に感謝してこれから的人生を生きていきたいと思います。



シルバー人材センターについては6ページをご覧ください。

学ぶ

長寿大学39期
平成26年度 3年6班の皆さん

長寿大学って楽しそう？

- ◇退職後、「何かやりたい」と思っていた時に長寿大学のことを聞き、何をやるところかよくわからなかったが、「飲む機会が増えるかも?」と思い入学しました。
- ◇会社勤めをしていて地域の知り合いがほとんどいなかったので、同年代、近所の友人づくりを目的として入学しました。
- ◇長寿大学OBからすすめられ、入学しました。
- ◇夫亡き後、ずっと家にいてはうつになってしまふと思っていた時に、報の記事で長寿大学を知り、友人づくりが目的で参加しました。勉強が一番の目的ではありませんでした。
- ◇夫が先に長寿大学に通っていました。家で講義の話を聞いていて楽しそうだと思い、夫の卒業後に入学しました。



バラッパ饅頭

バラッパ饅頭を探して

長寿大学の通常の授業の他に、班別に自由課題の研究を勧められ、取り組むことになりました。

研究テーマを決めるにあたっては、「難しくなく、みんなで取り組むことができ、楽しく、負担が少なく、できれば多少の成果が期待できるもの」を条件に検討しました。

「我孫子らしさの発見」「老後を楽しむ秘訣」「居酒屋ベスト10」等いろいろ候補があがりましたが、最終的に、「我孫子のお土産」は何か?という問い合わせから出た「我孫子市の郷土料理と食文化」というテーマで研究活動を始めました。

インターネットや図書館での情報収集、農家や市内の老舗料亭、我孫子出身者、市民団体、市役所へのインタビューを行いました。

長寿大学OBからの情報をもとに、「バラッパ饅頭」というものがあったという話を聞き、約200名に聞き取り調査を行い、北総地域の郷土料理で我孫子の布佐地区でも作っていたことがわかりました。

学習の集大成として、バラッパ饅頭を実際に作り、みんなで試食もしました。とても美味しかったです。今後、これを我孫子の郷土料理として広めていく活動を考えています。班での活動は本当に楽しく、幸せな時間でした。

長寿大学で得られたもの これから地域参加する人へ

与えられたカリキュラムに加え、自主的な研究ができるという貴重な時間が得られたのはすばらしい経験でした。参加したおかげで40人の素晴らしい同期生が得られました。入学前はついていけるか心配でしたが、楽しくて毎日があつという間でした。友人が増え、外出の機会が増え、地域の事を色々知ることができました。長寿大学の学生に対する期待に添えるように、ここで得たことを、これから地域に還元していくような活動がしたいと思います。何かしてみたいと考えている人は、まずは参加してみることが大事です。



長寿大学については8ページをご覧ください。

私はこうして

地域参加

遊ぶ
楽しむ

天王台地区在住
総合型地域スポーツクラブ
あびこ三小健康クラブ ペタンク部長
寺田 一美さん(63歳)



【退職後の生活を楽しみにしていました】

定年退職の2~3年前から、退職後は何をしようか楽しみにしていました。

今まで会社に行っていれば一日過ぎていきましたが、今後は地域とつながらなくてはいけないと考えていました。



【たまたま見たチラシから、総合型地域スポーツクラブへ】

退職直前に、たまたま体験会のチラシが入っていました。ペタンクに前から興味があって、活動日も都合がよかつたため、体験会に参加しそのまま入会しました。活動3年目になります。

総合型地域スポーツクラブのいいところの1つは、選択肢が多いことです。ある種目をやっていて足腰の痛みを感じれば、運動強度の低い活動に変更することもできます。

三小健康クラブ以外では水泳や太極拳もやっています。カーリングに挑戦したこともあります。

他の参加者の中には、転倒によるケガや病気をした事をきっかけに、運動が必要と感じ活動を始め、今は転ぶことがなくなった、という人もいます。



【活動していてよかったことは?】

人とのつながりが広がった事です。クラブ内だけではなく、市の大会、東葛地区的大会に参加することで、他地区・他市と、人間関係が広がりました。

地域の知り合いが増えることで、口コミならではの様々な地元情報（おすすめの医療機関やお店、病気や健康に関する話題等）が得られ、お互いの家庭の話（夫婦関係など・・・）も参考になる点があります。

また、活動の中では、上達するために頭を使う、他の参加者とコミュニケーションをとる、仲間をほめる、喜ぶ、競争する、ということが元気に過ごすのに効果的だと感じています。



【敷居は高くない】

いくつかの新しいサークルや団体に初参加した経験からすると、最近のサークル等は新しい人を歓迎してくれるところが多いようにも思えます。平均年齢の高さ故、毎年のように会員数が減少するので、その分を補う新たな会員を求めているからです。まずは第一歩を踏み出しますと、意外に簡単に仲間に入れます。

地域に
貢献する

我孫子地区在住
我孫子市健康生活サポートリーダー 6期生
小篠 佳彦さん(68歳)
知子さん(68歳)



【近所の体操教室から 健康生活サポートリーダーへ】

平成24年から、自宅マンションの集会所で市の体操教室（貯筋体操）が始まり、ちょうど退職後1年近く経って、健康に気を付ける年齢に近づいていたこともあり、参加することにしました。市の教室は短期間で終了し、その後は参加者で自主運営してほしいと言われました。その年の秋に、市の健康生活サポートリーダー養成講座が行われることを知り、自主運営の手助けができると考え、妻とともに研修に参加し、6期生の修了証をいただきました。当初は1期生のサポートリーダー主体で教室が行われていましたが、翌年の4月からは妻とともに貯筋体操等の活動を始めました。



【いろいろな活動がつながり、広がっています】

活動を行うことにより、多くの人と知り合うことができました。また、6年前から参加している総合型地域スポーツクラブ（四小元気会）においても体操を行い、参加者にも好評でした。活動を続ける中で、さらに健康に関するテレビや新聞記事の情報に 관심を持つようになり、それらを活動に生かす努力をするようになりました。

【これから地域活動を始める方へ】

活動に参加することにより、より多くの人と知り合うきっかけになるし、自分自身の健康にも関心を持つようになります。また、参加者の方が体操後すっきりした笑顔で帰られるのを見ると、活動が多少なりとも役に立っていると思い、生きがいを感じることにもつながると思います。



III. 自分に合った活動を始めてみましょ！

働く

我孫子市地域職業相談室

ハローワーク松戸と同じ求人情報が閲覧でき、相談員による職業相談・紹介が受けられます。
*電話での職業相談は行っていません。



お問い合わせ
我孫子市地域職業相談室

本町2丁目4番2号
サンビーンズビル6階
☎ 04-7165-2786

働く

公益社団法人 我孫子市シルバー人材センター

お庭の手入れや簡単な大工仕事、家事等から、各人の希望と能力に応じた働き方ができます。



お問い合わせ
公益社団法人
我孫子市シルバー人材センター

中峠2607番地
☎ 04-7188-2200

起業

創業支援・空き店舗活用

市では起業・創業希望者への無料相談窓口や、起業のノウハウを学べる創業塾、空き店舗活用補助金等を始めとする支援事業を、市内関連機関と連携し展開しています。

起業の形は様々で、本格的な法人起業だけでなく、リスクの少ない
チ起業もあります。豊かな社会経験を活かし、ビジネスにチャレンジしてみませんか。興味のある方は気軽に相談してみましょう。

■創業支援事業・我孫子市中小企業資金融資制度

市内で新たに事業を開始する事業者や、開始して間もない事業者に設備・運転資金の貸付けを行っております。

〈シンポジウム〉起業成功者から起業・創業の秘訣を学びます。

〈創業塾〉経営、財務、人材育成、販路開拓等の創業に必要な知識を習得します。

■ワンストップ相談窓口

企業立地推進課に「ワンストップ相談窓口」を設置し、NPO法人ACOBAや、市内関連機関等と連携しながら創業時の相談に応じます。

■空き店舗活用補助金

指定する商店会の集客及びイメージアップに有効な小売業・飲食業・サービス業等で、空き店舗を活用して新たに出店する方に対し、店舗改装費及び店舗の賃借料の一部を補助します。

学ぶ

生涯学習のまち「あびこ」

生涯にわたり、学び、学習の活動を続けていくことは、人生を豊かなものになります。

我孫子市は、市民一人ひとりが、いきいきとした生活を営めるよう市民と行政の協働により、生涯学習を推進しています。

市のHPや、公民館・近隣センター等の公共施設などで配布している「あびこ楽校ニュース」などの冊子、チラシ等を、手にとってみましょう。



もは生涯
こちから
どうぞ
学習情報
から報



お問い合わせ
教育委員会 生涯学習課
☎ 04-7185-1602

学ぶ

公民館講座

我孫子地区公民館

公民館は、様々な世代向けの公民館主催の講座、市や市民団体のイベント等、市民が自由に学び集える場所です。

■出前講座

市民の皆さんのが、メニュー表から興味のある講座を選び、日時、場所を決めて受講する講座です。市職員、市民講師、大学の教員などが皆さんのところへ出向き、健康・歴史・工作等、様々なテーマに関する講座を実施します。

市民の主体的な学習のきっかけづくりを応援し、市民と行政、市民同士の交流を図り、地域で学びの広がりをつくること、まちぐるみで生涯学習によるまちづくりを目指します。

講座のメニュー表は、市役所ホームページの他、公民館、行政サービスセンター、近隣センター等でご覧いただけます。

■市民カレッジ「我孫子を知る」

5月から12月まで全12回、我孫子の豊かな歴史、白樺派などゆかりの文人たち、そして市の現状や課題について総合的に学びます。史跡めぐり、船上学習、市民活動の事例などもあって、歴史と自然に恵まれた、あなたの知らない我孫子を発見するとともに、受講者同士の仲間づくりができます。また、地域での新しい活動を考えるきっかけになっています。

■熟年備学～地域で輝くシニアライフ～

シニア世代に入られる方、既にシニア世代を歩き始める方に対する講座です。

これから的人生を自立して心豊かに暮らすためには、できるだけ早くから将来に備えることが大切です。地域の仲間と一緒に将来の備えについて学び、いきいきとしたシニアライフをめざしましょう。



お問い合わせ
市役所 企業立地推進課
☎ 04-7185-1111

お問い合わせ
市役所 企業立地推進課
☎ 04-7185-1111

お問い合わせ
市役所 商業観光課
☎ 04-7185-1111

お問い合わせ
我孫子地区公民館
若松26番地の4（アビスタ内）
☎ 04-7182-0511

湖北地区公民館

高齢者のニーズに応え、体幹を鍛える運動や音楽で楽しむ脳トレ、太巻き寿司料理教室など様々な講座を行っています。また、ホールでのイベントも多数催しています。

広報あびこやポスター・チラシ等でお知らせします。

お問い合わせ
湖北地区公民館
中里81番地の3
☎ 04-7188-4433

学ぶ

長寿大学

長寿大学は、65歳以上の方が充実した生活を送るために、より良い人間関係をつくりながら、地域の活動やまちづくり等に積極的に参加できるような学習を楽しく学ぶ4年制の学級です。

学習は、「一般教養、福祉、健康、地域交流」の分野を中心に、講義や体験学習を行います。また、「運動会」「大学祭」も年間計画に基づき実施されます。



遊ぶ 楽しむ

遊具うんどう教室

5年後も今のまま、元気に過ごそう！を合言葉に、うんどう遊具を使って自分にあった強さの運動をゆっくりのんびり行います。



実施場所：天王台西公園
布佐南公園
湖北台中央公園

お問い合わせ
市役所 高齢者支援課

☎ 04-7185-1111

遊ぶ 楽しむ

きらめきデイサービス・シニアクラブ

市では、高齢者を対象に、地域交流・社会参加・健康づくり・寝たきり予防を目的とした「きらめきデイサービス事業」を市内20ヶ所で開催しています。

シニアクラブは高齢者の自主的な組織で仲間づくりを通して、生きがいと健康づくりを推進し、知識と経験を生かして世代交流を図り、地域を豊かにする社会活動の実践、明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努める団体です。



お問い合わせ
市役所 高齢者支援課

☎ 04-7185-1111

遊ぶ 楽しむ

老人福祉センター一つじ荘・ 西部福祉センター

地域の高齢者に対して、各種の相談に応じるとともに、健康の増進、教養の向上及びレクリエーション等の場を提供します。大浴場での入浴、カラオケ等も楽しむことができます。市内を循環する送迎バスもあります。

お問い合わせ
老人福祉センター一つじ荘

中峠 2607 番地
☎ 04-7188-0123

お問い合わせ
西部福祉センター

根戸 917 番地の1
☎ 04-7185-5818



遊ぶ 楽しむ

総合型地域スポーツクラブ

健康増進と親睦および地域のコミュニケーションを図ることを目標に、6つのクラブが小学校の体育館や近隣の公園・公共施設等を利用して、ショートテニスやグラウンドゴルフ、ペタンクなどのニュースポーツ、健康新体操等、市内各地域で楽しく活動しています。

お問い合わせ
教育委員会 文化・スポーツ課

☎ 04-7185-1604



市内を歩こう！

市内にはウォーキングにぴったりの散策コースがたくさんあります。きれいな景色に癒され、我孫子のよさを再発見しませんか？

市役所、アビシルベ、アビスタ、近隣センターなどで配布しているガイドブックやウォーキングマップを手にとって、お気に入りのコースを見つけましょう！



『ABI ROAD』

お問い合わせ
秘書広報課 広報室

☎ 04-7185-1111



『我孫子のいろいろ八景』

お問い合わせ
都市計画課 景観推進室

☎ 04-7185-1111



『abi bus 景観散策MAP』



地域貢献

まちづくりに関わってみる

市内には400を超える市民活動団体や200近い自治会、10のまちづくり協議会などの団体・組織があり、それぞれ地域をより良くするために活動しています。この機会に、お住まいの地域の自治会やまちづくり協議会、あるいは興味あるテーマの市民活動団体に参加してみませんか？

また、市役所をはじめとした各機関で、様々なボランティアスタッフを募集しています。

地域貢献

介護予防・健康づくりに取り組む

■健康生活サポートリーダー

地域の高齢者がいきいきと暮らせるよう、介護予防に関する研修を受け、介護予防に関する知識や健康体操等の普及啓発活動を行います。

平成28年度からは、研修の対象者を各種市民団体のリーダーとして、新たな「介護予防サポート（仮）」の活動を開始予定です。

■健康づくり推進員及び食生活改善推進員

健康づくりや食生活に関する研修を受け、地域の健康づくりの担い手として、イベント・教室等で、健康づくりや食生活に関する知識の普及啓発活動を行います。

■介護保険ボランティアポイント制度

ボランティア活動を通じて積極的な社会貢献に役立てるとともに、自らの介護予防を推進することを目的とする制度です。

事前に登録をした65歳以上の市民の方が、市内の介護保険施設や子育て支援施設にてボランティア活動に参加し、その実績に応じて付与されたポイント数に対して年間最大5,000円の交付金を受けることができます。



地域貢献

自分の経験を活かす

■出前講座（市民講師）

文化、芸術、教養、スポーツ等の分野における専門的な知識または技能を地域に活かし、学びの輪を地域に広げる活動をします。

料理、体操、健康など、得意な分野で講師として活躍してみませんか？



お問い合わせ
我孫子地区公民館

☎ 04-7182-0511

地域貢献

自然を守る・自然と親しむ

■あびこ型「地産地消」推進協議会

我孫子市における安心・安全で新鮮な農産物の「地産地消」を推進するため、エコ農産物の普及、食育交流、学校給食への地元農産物の供給、援農ボランティアなどの活動を行っています。



お問い合わせ

あびこ型「地産地消」推進協議会

☎ 04-7128-7770

（祝休日を除く月・火・木のみ）

■緑のボランティア

古利根公園自然観察の森・古利根沼の水辺周辺・中里市民の森・岡発戸市民の森で森づくりを進めます。



お問い合わせ

市役所 公園緑地課

☎ 04-7185-1111

■谷津学校・谷津ミュージアムの会

岡発戸・都部地域に広がる谷津ミュージアムの保全・管理を行っているボランティアの育成講座を受講後、谷津でボランティア（谷津守人）として生物多様性に富んだ谷津の自然環境の維持・保全に取り組みます。

お問い合わせ
市役所 手賀沼課

☎ 04-7185-1111

地域貢献

子育てを支援する

■保育園における災害時協力員

災害時に保育園児の保護者が帰宅困難となった場合に、園児の安全確保に努め、園児を無事に保護者へ引き渡します。



お問い合わせ
市役所 保育課

☎ 04-7185-1111

■子育てセンター

子どもの育ちや遊び、健康に関する講座や実習等の研修を受け、在宅で育児をしているご家庭に「地域の子育て応援隊」として、さまざまな子育て情報を紹介します。保育園等でも活動しています。

お問い合わせ
市役所 保育課

☎ 04-7185-1111

■あびっ子クラブセンター

市のスタッフと一緒に、放課後や土曜日などに子どもたちと一緒に遊んだり、趣味や特技を活かして交流します。



お問い合わせ
市役所 子ども支援課

☎ 04-7185-1111

■ファミリーサポートセンター

子育てを手助けしてほしい方（利用会員）と子育てのお手伝いができる方（提供会員）がファミリーサポートセンターの会員となり互助活動を行う組織です。



お問い合わせ
ファミリーサポートセンター

アビイクオーレ2階

☎ 04-7186-4161

IV. 地域の情報を集めたい方はこちらから

広報あびこ

市の広報には、市内で行われるイベントや講座、ボランティア募集などの情報が満載です。まずは広報で、気になる活動を見つけてみましょう。※広報は毎月1日と16日の新聞に折り込まれています。新聞を購読していない市内在住の方は、無料の宅配を受け付けています。

申し込み先：市役所 秘書広報課広報室
☎ 04-7185-1111



我孫子インフォメーションセンター「アビシルベ」

本町2丁目2番6号 ☎ 04-7100-0014

我孫子のお薦めスポット、イベント、お土産等、我孫子に関する様々な情報を発信しています。随時、企画展示も行われています。アビシルベが発行している月間情報誌「アビプレ」には、市内のイベントやお店の情報が満載です(市内公共機関等に設置)。

「アビシルベ」「アビプレ」で、我孫子の新たな魅力を発見してみませんか？



ボランティア市民活動相談窓口 て・と・り・あ

寿2丁目27番41号 ☎ 04-7185-5233

ボランティア活動や市民活動、自治会等の支援を目的とした施設です。

ボランティア活動を始めたい方に、コーディネーターが希望(活動内容・時間など)をお伺いし、それぞれの方に合った活動を紹介します。



あびこ市民活動ステーション

本町3丁目1番2号 けやきプラザ10階 ☎ 04-7165-4370

市民活動団体や個人でボランティア活動をする人をサポートする施設で、市民活動団体のパンフレットやイベントのチラシなどが手に入ります。地域デビューを考えているけれど、考るよりもまずは体験・見学してみたいという方は、各団体に連絡して体験や見学が可能か確認してみましょう。

1人で団体に飛び込むのはなかなか難しい・・・という方には、入会の前提なしに希望の団体の活動を体験できる「地域活動体験」もおすすめです。



V. まずは出かけてみませんか？

近隣センター

市内に11か所ある近隣センターは、各地区のまちづくり協議会により運営されており、年間を通して様々なイベントや、ヨガ、合唱、福祉活動等のサークル活動が行われています。地域活動・友人づくりのきっかけとして、地域情報の宝庫である、お近くの近隣センターを覗いてみましょう！

【市内の近隣センター】

◇根戸近隣センター	7183-5363	根戸 573番地の5
◇久寺家近隣センター	7179-1166	久寺家 686番地の5
◇我孫子南近隣センター	7181-1011	本町3丁目1番2号 (けやきプラザ8・9階)



◇我孫子北近隣センター

並木本館	7157-4517	並木 5丁目4番6号
つくし野館	7157-4085	つくし野3丁目22番1号
◇天王台北近隣センター	7182-9988	柴崎台2丁目15番8号
◇近隣センターこもれび	7165-2011	東我孫子1丁目41番33号
◇湖北台近隣センター	7187-1122	湖北台8丁目2番1号
◇新木近隣センター	7188-2010	新木 1500番地
◇布佐南近隣センター	7189-3740	布佐平和台4丁目1番30号
◇近隣センターふさの風	7181-6211	布佐 2972番地の1



地区社会福祉協議会

市内に6か所ある地区社会福祉協議会は、地域住民とともに「自助・共助」の中で福祉コミュニティを構築しています。

ボランティアの情報提供や、健康・介護に関する講座やイベント、世代間交流、子育て支援事業、地域の見守り活動、健康麻雀教室・介護予防教室等を実施しています。

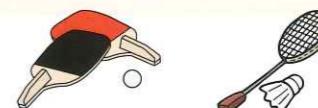
【各地区的社会福祉協議会】

◇我孫子北地区	☎ 04-7165-3434	つくし野3丁目22番2号204 我孫子ビレジ・ショッピングセンター2階
◇我孫子南地区	☎ 04-7185-5117	寿2丁目27番41号
◇天王台地区	☎ 04-7183-9009	東我孫子1丁目41番33号
◇湖北地区	☎ 04-7187-2551	近隣センターこもれび内
◇湖北台地区	☎ 04-7188-1410	中里335番地の1 スーパーマスダ湖北店3階
◇布佐地区	☎ 04-7189-2119	湖北台3丁目1番1号 湖北台市民センター内 布佐 2972番地の1 近隣センターふさの風内



我孫子市スポーツ施設

卓球、バドミントン等が楽しめるアリーナ、武道場、トレーニング室、テニスコート等が利用できる市民体育館、湖北台や手賀沼のテニスコートなどで身体を動かしませんか？ 体育館主催の教室・イベントも多数あります。



お問い合わせ：我孫子市民体育館 古戸696番地 ☎ 04-7187-1155

