



我孫子市LINE公式アカウント友だち募集中！
二次元コードを読み取るか、LINEの「友だち追加」でID[@abiko_city]を検索して追加してください。市からのお知らせなど、欲しい情報を選べます。メール配信サービスと同じ情報も配信します。



アプリ「マチイロ」
マチイロ(二次元コードからダウンロード可)で広報あびこが閲覧できます。

熱中症を予防しましょう

令和5年5月～9月、市内で102人の方が熱中症(疑い含む)で救急搬送されました(前年同期比26人増)。そのうち6割以上が65歳以上の高齢者です。高齢者・子ども・障害がある方は、熱中症になりやすいため、特に注意が必要です。

体が暑さに慣れるまで、約2週間かかるといわれています。熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

予防のポイント

☐暑さに体を慣らす



- 入浴(湯船に漬かる)
- 30分程度のウォーキングなど

☐日頃から健康管理を行う



- バランスの良い食事、十分な睡眠
- 体調が悪いときは無理せず療養など

☐衣服などを工夫する



- 通気性や速乾性に優れた生地の上着を選ぶ
- 状況に応じてマスクを外す

☐暑さを避ける



- エアコンなどで温度や湿度を調整
- 暑い時間帯の外出を避ける
- 外出時は日傘や帽子などを活用

☐こまめに水分補給をする

- 目安は食事以外に1日1.2リットル
- 汗を多くかいたときは塩分も補給



☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

注意報発令中は屋外での激しい運動を避けましょう

光化学スモッグに注意

晴天で気温が高く、風が弱い日に発生します。目がチカチカする・喉が痛む・頭痛などの症状が出たら、洗眼やうがいをして安静にしてください。症状が重い場合は、医療機関を受診しましょう。

光化学スモッグ注意報が発令された場合

防災行政無線、市LINE公式アカウント(要登録)、県ホームページ、または大気環境メール(要登録)、電話サービス(☎043-223-0551)でお知らせします。各行政サービスセンター・近隣センターなどでも発令板を掲示します。

光化学スモッグを減らすには

原因は、車などの排気ガスに含まれる窒素酸化物と炭化水素です。車を運転する場合は、アイドリングストップにご協力ください。

☎ 生活衛生課 ☎04-7185-1130

鳥の博物館 インフォメーション

鳥のサイエンストーク(オンラインで開催)

国立科学博物館が所蔵するヤマメヌ剥製標本はニホンオオカミか？

日 6月15日(土)13時30分～14時15分

内 国立科学博物館の収蔵庫を見学していた小学生の女の子が「ニホンオオカミ」とみられる剥製を発見しました。この剥製は、これまで「ヤマメヌの一種」として保管されていました。なぜニホンオオカミとされるのか、剥製標本の背景などをお話します。



▲国立科学博物館が所蔵するヤマメヌ剥製標本

講師 小林さやかさん(山階鳥類研究所研究員)

費用 無料

視聴方法 山階鳥類研究所公式Youtubeで配信(申込不要)



▲YouTube

☎ 鳥の博物館 ☎04-7185-2212

6月15日(土)は「県民の日」

入館料・入場料が無料

◎杉村楚人冠記念館

時間 9時～16時30分(入館16時まで)
☎ 杉村楚人冠記念館 ☎04-7187-1131

◎鳥の博物館

時間 9時30分～16時30分(入館16時まで)
☎ 鳥の博物館 ☎04-7185-2212

◎水の館プラネタリウム

時間 ①10時～②11時～③13時～④14時～⑤15時～⑥16時～(上映約20分)
※上映1時間前から水の館3階手賀沼課で受付
定 各回先着50人
☎ 水の館 ☎04-7184-0555



施設入館料などが無料

利用料・使用料が無料

◎手賀沼周遊レンタサイクル

時間 9時～17時※雨天中止
貸出場所 ①我孫子市…手賀沼公園、サイクルパーク我孫子南、手賀沼親水広場多目的広場駐車場 ②柏市…道の駅しようなん、北柏ふるさと公園 ※場所により貸出時間が異なります。 ※自転車の種類によって有料のものがあります。

☎ ①シルバー人材センター ☎04-7188-2204(月～金)、☎090-4520-3603(土/日) ②柏市商工観光課 ☎04-7128-4780

◎市民体育館

時間 9時～21時(ナイターは有料)
☎ 市民体育館 ☎04-7187-1155

◎手賀沼公園ミニ鉄道

時間 9時30分～17時(12時～13時は休止)※雨天中止
☎ シルバー人材センター ☎04-7188-2204(月～金)、☎090-4520-3603(土/日)

