

あひこ

【平和都市宣言】

世界の恒久平和は、人類共通の願いである。しかしながら、今日なお世界の動きは、核戦争の危機をはらみ、誠に憂慮にたえない。わが国は唯一の被爆国として、核兵器の恐ろしさと、被爆者の苦しみを全世界の人々に訴え、再び広島・長崎の惨禍を繰り返してはならない。我孫子市は市民の生命と安全を守るため、いかなる国のいかなる核兵器に対しても、その廃絶を求め、ここに平和都市を宣言する。(昭和60年12月3日)

発行／我孫子市 編集／企画総務部秘書広報課 広報室 〒270-1192 我孫子市我孫子1858番地 ☎04-7185-1111(代表) ㊚04-7185-1520



陽光桜

平成28年、我孫子市原爆被爆者の会が平和の記念碑のそばに植樹しました。陽光桜は、高岡正明さんが出征を見送った教え子たちの戦死を悼み、品種改良に20年以上情熱をささげたもので、平和の象徴として世界中で植樹が行われています。



平和の灯

平成27年、広島平和記念公園にある平和の灯から種火を譲り受け、派遣中学生が手賀沼公園に点灯しました。平和の灯は、全国から集められた“宗教の火”と“産業の火”が、恒久平和を願い点火されたもので、地球上から核兵器がなくなるまでともし続けます。

手賀沼公園

平和の象徴

つなぐ、後世へ



平和の 記念碑

昭和60年、被爆した旧広島市庁舎の側壁と敷石を我孫子市原爆被爆者の会が広島市から譲り受け、翌年8月に、市が手賀沼公園に平和の記念碑を建立しました。以後、毎年8月に、平和の記念碑前で平和祈念式典を開催しています。

被爆アオギリ二世 被爆クスノキ二世

平成24年、広島市から被爆アオギリ二世、長崎市から被爆クスノキ二世の苗木を譲り受け、派遣中学生が手賀沼公園に植樹しました。被爆後、数十年間草木も生えないといわれていましたが、奇跡的に新たな葉を芽吹き、その姿は人々に生きる勇気と希望を与えました。



▲被爆アオギリ二世



▲被爆クスノキ二世



佐々木 禎子さんと 禎子鶴

平成27年、広島平和記念公園にある“原爆の子の像”のモデルの佐々木禎子さんの兄と甥から禎子鶴が寄贈され、アビスタに常設展示しています。禎子鶴は、被爆後白血病を患った禎子さんが「生きたい」と願いながら、葉やキャラメルの包み紙で折り続けた鶴です。原爆の子の像は、願いかなわず12歳という若さで生涯を終えた禎子さんを思い、同級生らが建てました。

平和の尊さを後世へ

終戦から79年を迎えます。手賀沼公園には広島市・長崎市から譲り受けた“平和の象徴”があります。身近な手賀沼公園で、実際に見て、触れて、平和の尊さや戦争の悲惨さについて改めて考えてほしいと思います。

毎年8月に、市内各中学校の代表生徒を被爆地へ派遣しています。今年は、8月6日(火)に広島市で開催される平和記念式典への参列などを予定しています。8月10日(土)に開催する市の平和祈念式典では、派遣中学生が現地を感じたことを報告しますので、ぜひご参覧ください。

市では、平和の尊さを後世へ伝えるため、さまざまな平和事業に取り組んでいます。多くの方が平和について考え、戦争や核兵器のない世界が実現することを強く願っています。

市長 星野 順一郎

定額減税・補足給付金

納税義務者本人および配偶者を含む扶養親族1人につき、令和6年分の所得税から3万円、令和6年度分の市・県民税所得割額から1万円の定額減税が実施されます。定額減税額が税額を上回る方には補足給付金を支給します。詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市HP

Table with 3 columns: 対象 (Target), 定額減税額 (Fixed amount tax reduction), 補足給付額 (Supplemental payment amount). It details income thresholds and calculation methods for both income tax and municipal/county resident tax.

※国外に居住している扶養親族を除く

◎補足給付金の手続き方法 10月31日(消印有効)までに、LINE申請(対象者へ7月31日に発送の通知書参照)または申請書(通知書に同封)に必要書類を添えて郵送・持参

申 270-1192市役所課税課(本庁舎1階、住所省略可)・内線399

マイナンバー手続きの休日開庁

Table with 2 columns: 開庁日時 (Opening hours), 予約開始日時 (Reservation start time). Shows opening on 8/25 and reservation start on 8/7.



▲市HP

内 マイナンバーカードの申請(申込不要)・受け取り(要申込)・電子証明書の更新(申込不要)など

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

申 ①1開庁日前までに市民課☎04-7185-4326 ②3開庁日前までに申込サイト



▲申込サイト

内 市民課(市役所本庁舎1階)・内線693

ふれあい体験農園 利用者募集

市内農家が運営しており、どなたでも利用できます。

Table with 4 columns: 農園名 (Farm name), 場所 (Location), 費用(年額) (Fee/yearly), 申し込み・問い合わせ (Application/Inquiry). Lists various farms like '体験農園「むそう塾」' and their details.

※体験農園を新たに開設したい農家も募集しています。詳しくは農政課へお問い合わせください。

内 農政課☎04-7185-1481

随時受け付け中

相互扶助交通災害共済

交通事故に遭った場合、被害の程度に応じて見舞金が給付される相互扶助制度です。加入中の方は8月31日(出)で共済期間が終了しますので、更新をご検討ください。※加入が義務化された自転車損害賠償保険ではありません。

共済期間 9月1日(日)～令和7年8月31日(日)

対象 市に住民登録がある方と扶養者

対象事故 自動車・オートバイ・自転車などによる事故のうち、交通事故証明書が発行されたもの

年会費 700円※交通事故証明証などの発行費用は自己負担

見舞金 死亡…150万円、傷害…2万～50万円、身体障害(1・2級)…50万円、交通遺児…1人当たり10万円

申 交通政策課(市役所東別館2階)・各行政サービスセンターに年会費を持参

内 交通政策課・内線533

国際交流スピーチ大会 出場者募集

日 9月29日(日)13時～

所 市民プラザ

内 国際交流をテーマとしたもの

※演題自由(未発表の内容で5分以内)

※母国語が日本語の方は英語(中学生は日本語可)、その他の方は日本語で発表

※審査は語学能力より内容重視

※各賞・副賞あり(特別賞は海外研修費用として上限20万円を補助)

※市内在住・在学の小学5・6年生対象の暗唱部門あり(審査対象外)

内 市内在住・在学・在勤で中学生以上の方

定 20人(選考)

申 9月18日(火)までに申込書(AIRAホームページからダウンロード可)、スピーチ原稿(A4サイズ)をEメール。我孫子市国際交流協会(AIRA)事務局☎04-7183-1231✉info@e-aira.jp



▲AIRA HP

高齢者文化祭 参加者募集

Table with 3 columns: 部門 (Department), 日時・場所 (Date/Location), 内容 (Content). Lists events like '作品展覧会' (Art Exhibition), '囲碁大会' (Go Tournament), and '演芸大会' (Performance Festival).

※将棋大会は、前年に続き中止

内 市内在住・老人クラブ会員で60歳以上の方 費 無料

申 8月8日(日)(必着)までに、はがきに住所、氏名、性別、年齢、電話番号、参加部門、種別・題目(作品展覧会と演芸大会のみ)、段・級位(囲碁大会のみ)、参加人数(演芸大会のみ)を明記。〒270-1192市役所高齢者支援課(住所省略可)・内線412※老人クラブ会員は会長を通じて申し込み

総務省による全国家計構造調査

市内48世帯が対象で、調査員が調査票の配布などに伺います。

※調査員は必ず調査員証を携帯しています。

◎基本調査

日 8月16日(金)～12月20日(金)

内 若松141～159番地・寿2丁目・高野山537番地・天王台3～6丁目(4丁目を除く)の一部

◎簡易調査

日 10月1日(火)～12月10日(火)

内 緑2丁目・天王台5丁目の一部

内 行政管理課・内線229



太陽光パネル・蓄電池 共同購入キャンペーン

県では、太陽光発電設備の共同購入でお得になるキャンペーンを実施しています。

Table with 4 columns: 購入プラン (Purchase Plan), 市場価格 (Market Price), 割引率 (Discount Rate), 販売価格 (Sales Price). Shows plans for solar panels and batteries with various discounts.

※施工事業者やパネルの設置容量などで、価格・割引率は変動します。

※保証・オプション・無料オンライン説明会など、詳しくは公式ホームページをご覧ください。

申 8月28日(火)までに公式ホームページからキャンペーンに登録

※見積もりを基に購入を判断できます。

内 みんなのうちに太陽光事務局☎0120-758-300(月)～(金)10時～18時※(祝)を除く



▲公式HP

【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 師…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 入…入場券販売所 持…持ち物 申…申し込み・申請 問…問い合わせ HP…ホームページ

市制施行55周年記念イベント

未来につなぐ「夢フェス」 出演者募集

多彩なジャンルで活動している市民の方が、日頃の成果を発表する祭典です。詳しくは市ホームページをご覧ください。

日 令和7年3月30日(日)13時～16時(発表時間1組10分以内)

※打ち合わせ…1月29日(水)18時～、リハーサル…3月29日(土)10時～(希望者のみ)

所 けやきプラザ

対 市内在住・在学・在勤の方を含む団体または個人※高校生以下は保護者の同意必須

定 10組程度(選考)※12月上旬に決定

費 無料

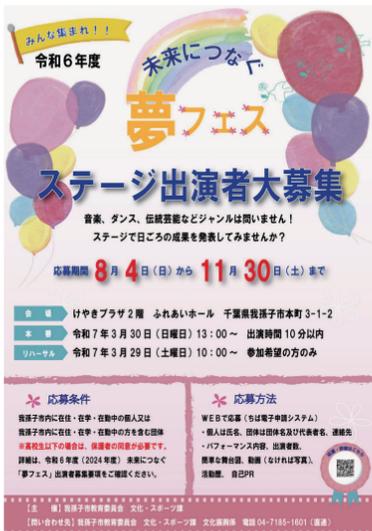
備 発表に使用する楽器・道具※ピアノ1台、マイク、CD・カセットデッキ、指揮者台、譜面台、演奏者用の椅子、長机は貸し出し可

申 8月4日(日)～11月30日(土)にちば電子申請サービス(市ホームページ参照)

問 教育委員会文化・スポーツ課 ☎04-7185-1601



▲市HP



2024手賀沼チームラン・キッズラン

うなぎちカップ 参加者・ボランティア募集

たすきリレーをしながら4時間の周回数を競うチームランなど、4種目開催します。当日はステージイベント、協賛企業・飲食店の出店もあります。詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市HP

日 11月30日(土)8時～15時

※雨天実施、荒天中止

所 手賀沼親水広場

ゲスト 五ヶ谷宏司さん(我孫子市出身、箱根駅伝4年連続出場)、たむじょーさん(ランニング系YouTuber、箱根駅伝出場)

◎参加者

Table with 5 columns: 種目, 内容, 対象, 定員, 費用. Rows include 親子ラン, キッズラン, マイルラン, チームラン.

申 10月31日(木)までにSPORTSENTRY・RUNNET(市ホームページ参照) ※SPORTSENTRYはチームランのみ

◎ボランティア

内 受付補助、走路員、記録証配布、ステージ補助、参加者誘導など

申 9月30日(月)までにちば電子申請サービス(市ホームページ参照)

問 教育委員会文化・スポーツ課 ☎04-7185-1604



▲五ヶ谷宏司さん



▲たむじょーさん

かむ子・のびる子・元気な子

健康弁当料理コンクール 募集

内 千葉県産の農産物を使い、手軽に作ることができ、よくかめる子ども向きの弁当2人分(1人分の材料費600円程度)

対 県内在住・在学・在勤の方

申 9月4日(水)(消印有効)までに、応募用紙(県歯科衛生士会ホームページからダウンロード可)に写真を添えて郵送・Eメール。〒261-0002千葉市美浜区新港32の17千葉県歯科衛生士会 chiba-dha@rapid.ocn.ne.jp

問 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126



▲県歯科衛生士会HP

タクシー事業者を応援しよう

8月5日は「タクシーの日」

新型コロナウイルス感染症の流行後、タクシー利用者が大幅に減少しています。市内タクシーは、初乗り(1.155km)500円です(迎車は別途料金あり)。買い物など、外出時はタクシーの利用をご検討ください。

問 交通政策課・内線330



新春マラソン大会 ボランティア募集

日 令和7年1月26日(日)7時30分～12時※雨天実施、荒天中止

所 湖北台中学校、手賀沼ふれあいライン

内 受付、表彰、給水、コースガイド、ゴールスタッフ、会場設営・撤収

対 15歳以上の方 定 先着20人

申 12月6日(金)までに申込フォーム(大会ホームページ参照)

問 実行委員会 ☎04-7137-7168(火～休)8時30分～15時30分※祝(休)を除く



▲大会HP

8月 市民相談・県民相談

Table of consultation services: 弁護士法律相談, 行政相談, 行政書士相談, 司法書士法律相談, 年金・労働・成年後見相談, 税務相談.

Table of consultation services: 消費生活相談, 人権相談, 生活相談, 健康相談, 心の相談, 子ども総合相談, ひとり親相談, DV相談.

Table of consultation services: 結婚相談, 地域職業相談, 介護と介護にかかわるこころの相談, 住まいの相談, 福祉用具相談, 児童相談, 交通事故相談.

ロケッツフェスティバル2024 in Summer

詳しくはグリーンロケッツ東葛ホームページをご覧ください。
 日 8月10日(土)10時30分～20時30分(入場18時まで)※雨天時11日(祝)
 所 NEC我孫子事業場
 ※駐輪場なし、駐車券完売
 内 ラグビー教室(グリーンロケッツ東葛ホームページから申し込み)、OB戦、ステージイベント、キッチンカー、ビーチフラッグ対決など
 問 NECグリーンロケッツ東葛 ☎080-8367-0580



グリーンロケッツ東葛HP ▶

旧井上家住宅イベント「おひるねじかん」

日 8月31日(土)①13時30分～15時②15時～16時30分
 所 旧井上家住宅
 内 昼寝をしたり冷たいお茶を飲みながら、昔の暮らしを体験
 定 各回先着20人
 費 300円※浴衣・甚平等和服着用の方は無料
 申 8月5日(月)9時～30日(金)12時にちば電子申請サービス(市ホームページ参照)
 問 教育委員会文化・スポーツ課 ☎04-7185-1583



▲市HP

生きづらさからウェルビーイングへの共創

川村学園女子大学 公開講座

講座名	日時	講師
ケアとアドボカシーが活きる社会 -セルフアドボカシーって何?-	9月7日(土) 10時40分～11時40分	齋藤美重子さん (生活文化学科教授)
合理的配慮を考える -ユニバーサル・デザインは必要?-	9月7日(土) 12時～13時	芳賀優子さん (ユニバーサルデザインコーディネーター)
健康寿命を延ばすための理想的な食習慣とは?	9月28日(土) 10時40分～11時40分	バクサンミ 朴善美さん (生活文化学科講師)
ボランティアはだれのため?	9月28日(土) 12時～13時	藤原昌樹さん (史学科教授)
心の健康を考える -メンタルヘルスとレジリエンス-	10月20日(日) 10時40分～11時40分	桂瑠以さん (心理学科教授)
生活のウェルビーイング -家族って何?-	10月20日(日) 12時～13時	佐藤真弓さん (生活文化学科教授)

※詳しくは大学ホームページをご覧ください。
 費 無料(申込不要)
 所 川村学園女子大学 ☎04-7183-0111

大学HP ▶

認知症の人の家族のつどい「あびこ」

日 8月23日(金)13時30分～14時30分
 所 けやきプラザ
 内 介護方法や日頃の悩みなどの情報交換
 対 認知症の方を介護している家族・介護経験者
 費 無料(申込不要)
 問 高齢者支援課・内線382

動物愛護センターの仕事を体験してみませんか

動物愛護センター 社会科見学

日 8月18日(日)①10時～11時40分②14時～15時40分
 内 施設見学、マイクロチップの読み取り、猫じゃらしを使った保護猫の馴化、疑似手術、顕微鏡を使った寄生虫検査
 対 県内(千葉・船橋・柏市を除く)在住・在学の小学4年～中学3年生と保護者
 定 各回先着6組 費 無料
 所 申 8月15日(土)までに動物愛護センター東葛飾支所 ☎04-7191-0050

ひまわりイベント

日 8月10日(土)・11日(祝)・17日(土)・18日(日)7時～11時※開場時間を変更しました。※雨天・生育状況で中止の場合あり
 所 根戸新田※我孫子駅から徒歩25分 ※あびこ跡地臨時駐車場使用可
 内 ひまわりの摘み取り(有料)、市内農家の朝採り野菜販売など
 費 入場無料※ペット同伴不可
 問 農政課 ☎04-7185-1481



岡発戸・都部の谷津～写真とチョウ・昆虫標本展～

日 8月12日(休)～18日(日)9時～18時(最終日15時まで)
 所 アビシルベ
 内 チョウの生態写真、アカボシゴマダラ(特定外来生物)の標本展
 費 無料
 問 岡発戸・都部の谷津を愛する会・田島 ☎090-3067-3833



星空たんけん観望会

夏の星空～夏の大三角・星雲・星団を見よう～

日 8月24日(土)19時～20時30分
 内 星空の見方を学ぶ観望会※雨天・曇天時はプラネタリウム鑑賞
 定 先着50人※小学生以下は保護者同伴
 費 100円(中学生以下無料)
 持 懐中電灯(赤色灯推奨)
 所 申 8月2日(金)～23日(金)に水の館 ☎04-7184-0555



夏休みの小学生を対象に都市計画講座を開催

都市計画ってなんだろう?

日 8月22日(木)13時～14時30分
 所 アビスタ
 内 まちづくりの基礎をワークショップなどを通じて楽しく学ぶ
 対 市内在住の小学3～6年生※保護者同伴可
 定 先着50人
 費 無料
 申 8月20日(火)までにちば電子申請サービスまたは都市計画課・内線541

▲ちば電子申請サービス

視覚・聴覚障害があるアーティストが出演

チャリティー音楽祭スーパーライブ

日 9月14日(土)11時～18時30分(開場10時30分)
 所 千葉市美浜文化ホール
 演 わたなべちひろさん、小汐唯菜さん、nyankoさんほか
 定 先着354人※車いすの方は先着3人
 費 2,500円(前売り2,000円、小学生以下無料)
 券 チケットぴあ <https://x.gd/8mCBq>またはセブンイレブンのマルチコピー機で購入
 問 視覚情報サポートラジオ事務局 ☎043-445-8496



▲市HP

8月30日(金)まで

児童扶養手当現況届 提出を忘れずに

児童扶養手当は、父母の離婚などで父または母と一緒に生活していない児童に対して、その育成を援助するために手当を支給する制度です。

手当の認定を受けている方は、毎年8月に現況届の提出が必要です。未提出の場合、手当を受給できません。2年間未提出の場合、手当を受ける権利がなくなります。また、所得の申告がない場合は申請できません。持ち物など、詳しくは案内(送付済み)をご覧ください。

提出先 8月30日(金)までに子ども支援課(市役所西別館2階)・内線850
※各行政サービスセンターでの受付不可

児童扶養手当を受給中の方へ

出張ハローワークをご利用ください

ハローワーク松戸の臨時相談窓口を市役所内に開設します。

- 日** ①8月6日(火)10時～12時 ②20日(火)13時～15時
- 所** 市役所西別館2階相談室 **宛** 児童扶養手当受給者
- 定** 各日先着2人 **費** 無料
- 申** 子ども支援課・内線849※空きがあれば当日申込可

8月

子育て応援情報

市内在住の乳幼児と保護者、妊娠中の方と家族 **無料**



保育園・幼稚園の地域子育て支援

マイ保育園ひろば 各園に登録すると、かかりつけ園として保育士・栄養士などへの子育て相談、交流活動への参加などができます。※各園に要登録(随時)



おまつりごっこ	22日(木)10時～11時	天王台ななほ保育園
---------	---------------	-----------

園 保育課・内線459

子育て支援センターの地域子育て支援

詳しくは各広場・保育園ホームページをご覧ください。

- ①にこにこ広場(アビクオーレ2階) ☎04-7185-8882(月～土)
- ②すまいる広場(湖北台保育園内) ☎04-7185-2196(月～土)
- ③かわむらんど(川村学園女子大学附属保育園内) ☎04-7183-5995(月～金)
- ④ぐるんぱクラブ(布佐宝保育園併設) ☎04-7189-2799(火・水・金)



①	すくすく子育て	10日(土)・24日(土)11時～11時45分「みんなで遊ぼう」
②	家族であそぼう	3日(土)11時～12時「魚つりごっこ」 17日(土)11時～12時「スカーフ遊び」
③	おひさまタイム	子どもの発育などが気になる保護者の交流会 ※日時はかわむらんどホームページをご覧ください。
	ラブリーダー	3日(土)・24日(土)10時～12時※各日先着20組
④	食のおはなし会	21日(水)10時30分～11時30分 保育園栄養士によるおはなし会※給食の試食あり

8月 乳幼児の各種健診・相談・教室

項目	日にち	対象など
ウェルカムベビー学級	3日(土)・10日(土)・17日(土)(全3回)	妊娠20週以降の方と家族
育児相談	9日(金)・28日(水)	にこにこ広場
4カ月児相談	6日(火)・8日(木)	令和6年3月生まれ
1歳6カ月児健康診査	1日(木)	令和5年1月6日～26日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	22日(木)	令和3年12月生まれ
3歳児健康診査	1日(木)	令和2年12月28日～3年1月16日生まれ
5歳児健診(未就園児)	22日(木)	平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ
離乳食教室	30日(金)	4～6カ月児の保護者、先着30人
後期離乳食教室	21日(水)	令和5年11月生まれ、先着20人
食事・栄養相談	随時	全年齢対象・電話相談可

すこやかちゃん



杏介ちゃん
(1歳2カ月)
バナナが大好き、食べるの大好き☆これからも元気にすくすく育ててね。



英鷲ちゃん
(1歳2カ月)
いつも家族を笑顔にしてくれてありがとう♡たくさん食べて遊んで元気に育ててね♡



真ちゃん
(1歳3カ月)
マイブームはどうぞ！相手にも自分にもたくさんどうぞしているよ♡元気に育ててね。



猪狩 夏向ちゃん
(1歳2カ月)
食いしん坊で甘えん坊な夏向☆いつまでもお姉ちゃんと仲良くすくすく大きくなってね！

子育てサポーター養成講座

日時	場所
9月2日(月)9時15分～15時25分	我孫子南近隣センター
9月3日(火)9時15分～16時	
9月6日(金)9時～11時15分	消防本部
後日実施(2日間)※各3時間の体験あり	子育て支援センター

乳幼児の発達・生活と遊び、食事・栄養、健康・安全、普通救命講習Ⅲ、子育て支援センター体験など

※修了者には子育てサポーター認定証を交付

全回参加できる市内在住の20歳以上で、市内で子育てサポーターとして活動できる方

先着15人※最少人数5人 無料

8月20日(火)までにちば電子申請サービス

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

子育て支援センター ☎04-7185-1915



ちば電子申請サービス



市HP

ロコモを予防しましょう

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、加齢に伴う筋力の低下や関節・脊椎の病変、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰え、要介護や寝たきりなどになるリスクが高い状態のことです。運動器の機能の衰えは、太りやすくなったり、骨が脆くなることにつながります。体の衰えを感じる前から、階段を使う、スクワットを行うなど、運動習慣をつけましょう。



市ホームページでは「あひこ市民の歌」に合わせたトレーニング動画を公開しており、健康づくり支援課や各図書館などでDVDも貸し出しています。生涯学習出前講座「健康いきいき体操」では、講話やロコモ度テストなどを行っています。



市HP

健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1126

健診は 笑顔長寿の 笑エネルギー

健診川柳 募集

生活習慣病を早期発見・予防するための健診を、周知・啓発する川柳を募集します。入賞作品は受診券・ポスターなどに使用します。

応募規定 市内在住の方の自作で、「健診」「メタボ」の文字が入っているまたは健診・人間ドック・生活習慣病を想起させる未発表の作品

選 11月17日(日)の「健康フェア2024」来場者投票

表彰 入賞者(3人)に賞品あり※入賞作品は市ホームページなどで公表

申込 10月31日(必着)までにLINE申請(市ホームページ参照)または健康づくり支援課窓口・はがきに川柳1点、住所、氏名、氏名公表の可否(不可の場合はペンネーム)、生年月日、電話番号を明記。〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1126



▲市HP

風しん予防接種費用 助成対象拡大

県の事業拡大により、接種費用の助成対象が、平成30年12月25日以降に受けた妊婦健康診査の風しん抗体検査で、抗体価が低かった方まで拡大しました。申請方法や助成対象など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市HP

選 令和7年3月31日(月)まで

助成額 上限3,000円(1人1回)※生活保護受給世帯の方・中国残留邦人などの支援を受けている方は上限6,000円

届 ①予防接種の接種年月日と接種ワクチンの種類が確認できる書類 ②予防接種の領収書 ③風しん抗体検査を証する書類の写し(結果通知書・母子健康手帳の写しなど)

申 医療機関に接種費用を全額支払い後、健康づくり支援課へ申請

問 健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1634

口腔がん検診

選 10月20日(日)9時30分～※時間変更の場合あり

所 保健センター

内 日本大学松戸歯学部口腔外科専門医の視診・触診

対 市に住民登録がある方 定 先着100人 費 500円

申 8月19日(月)(必着)までに、健康づくり支援課窓口またははがき・封書に検診名、住所、氏名(連名可)、生年月日、年齢、電話番号を明記。〒270-1132湖北台1の12の16(-社)我孫子市歯科医師会

問 いとう歯科クリニック ☎04-7181-8881

8月 健康教室

◎心の健康に関する教室

教室名	日時	所
アルコール教室	2日(金)14時30分～16時	保健センター
心の健康クラブ	19日(月)14時～16時	障害者支援課・内線475 ※遊具うんどう教室は開催しません。

健康メモ No.468

月経の不調は、早くから対処を

生理は全ての女性に起こる現象ですが、それに伴うさまざまな不調に悩む方も多くいます。生理痛が重い月経困難症、経血量が多い過多月経、生理前後の精神的不安定や腹痛、強い眠気が起こるPMS(月経前症候群)などが代表的です。月経困難症だけでも女性の3割以上が悩んでいるというデータもあるため、誰にとってもひとごとではありません。生理とは、50歳前後まで付き合わないといけません。昔は初潮が遅く、女性が一生のうちに何人も子どもを産んでいたため、生涯で経験する生理の回数が少なかったのですが(50回程

度)、社会状況が変化した現在では、その10倍もの回数を経験しなければならないといわれています。生理に悩んでいる女性は、早い段階での対処を身に付けることが得策です。生理でつらい日が、部活の大会や旅行、学校のテストなどに重なるとさらに不利益が大きくなります。症状に合ったさまざまな薬があるため、生理の時に不調を感じる方は、早めに婦人科を受診してください。

遠藤レディースクリニック 遠藤周一郎

問 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

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】

近セ…近隣センター 市セ…市民センター 市活ステ…市民活動ステーション
入…入会費 月…月会費 年…年会費

★ イベント

地域の茶の間

◎みんなで話 8月2日(金)※お茶の提供、お茶の土産あり

◎キラキラうた声喫茶体験 8月9日(金) 懐かしい歌を歌う

◎認知症のことを話す 8月16日(金)・30日(金)※お茶の提供、お菓子の土産あり

◎ボランティアによる出し物を楽しむ 8月23日(金) 沖縄三線の演奏 演 苗田民子さん

〈共通〉時間10時30分～12時 費無料(申込不要) 所 開けやきプラザ ☎04-7165-2886

市民プラザ主催事業

◎ゆかた着付け教室 8月3日(土)・31日(日)①13時30分～15時②15時30分～17時 定 各先着15人 費500円 持 浴衣、帯、ひも3本、履物、タオル2枚、伊達締め・前板(お持ちの方)

◎山田さんしん先生の夏休み絵画教室 8月8日(木)・9日(金)②8月19日(月)・20日(火)10時～12時(全2回) 対 ①小学生②中学生 定 各先着20人 費①②各800円 持 絵の具セット、筆洗器

◎真打昇進披露落語 9月1日(日)13時～15時 演 古今亭志ん松改め七代目古今亭志ん橋 定 先着200人 費1,200円(前売り1,000円)

〈共通〉所 開けやきプラザ ☎04-7183-2111

市民活動ステーション主催事業

◎パソコン・スマホの相談会 8月8日(木)・15日(木)9時～16時(1人50分) 所 グループハマダ・ヤマダ 定 先着6人

◎あなたの始めたいを聴く場 8月21日(水)10時～12時(1組50分) 内 活動を始めたい方の相談 対 20歳～59歳の方 定 先着2組 申 8月20日(火)まで 〈共通〉費無料 所 開けやき市民活動ステーション ☎04-7165-4370

天文教室と大型望遠鏡による星の観測

8月9日(金)18時30分～20時30分 所 布佐小 内 「織り姫と彦星を見よう」「一番星見つけ」 費無料(申込不要) 問 布佐地区社会福祉協議会 ☎04-7189-2119

我孫子吹奏楽団 真夏のコンサート

8月11日(祝)14時～16時30分(開場13時30分) 所 開けやきプラザ 内 バレエ組曲「くるみ割り人形」、イギリス民謡組曲、ディズニー・メドレー・リターンズなど 演 今川英悟さん 定 先着550人(申込不要) 費400円(中学・高校生200円、小学生以下無料) 問 中村 ☎080-3472-8420

手賀沼今昔ものがたり 「杉村楚人冠への誘い～新舞踊運動～」

8月17日(日)①11時～12時30分②16時30分～18時 所 開けやきプラザ 内 古典・創作歌舞伎 演 若月仙之助さん、大倉直人さん 定 各回先着500人 費3,500円(6歳～15歳1,500円)※前売り券は500円引き※6歳未満は膝上無料 券 カンフェティ、亀鶴屋合同会社HP 問 亀鶴屋合同会社・小竹 ☎070-3191-0130

Happy Okai

8月17日(日)13時～16時(開場12時30分) 所 湖北地区公民館 内 声楽・器楽・歌謡曲 演 金子亮平さん、加藤康之さん、中村文美さんほか 定 先着250人 費2,000円(18歳以下1,000円)※当日券のみ 問 オペラを上演する会・金子 ☎04-7111-0957

菊池道場全国大会・授業バトルin千葉

8月24日(日)10時～17時②25日(日)13時30分～16時30分 所 アミュゼ柏 内 ①講演、菊池道場若手実践家の対談など②授業バトル、講師の飛び込み授業など 所 菊池省三さん 定 各先着200人 費3,000円 申 https://x.gd/jtzBp 問 菊池道場千葉支部事務局・阿部 ☎090-6013-1185

わが子に良縁を見つけない方のための代理婚活会

9月8日(日)13時30分～16時 所 開けやきプラザ 内 独身の男性(45歳まで)・女性(年齢制限なし)から了承を得ている父母※子ども1人につき1人まで 定 男女各12人(抽選) 費3,000円 申 問 8月25日(日)までにあびこいハート ☎04-7184-8100 宛 wedding@abiko-shakyo.com

イギリス生まれの音楽はいかが?

9月7日(日)14時～15時15分 所 アミュゼ柏 内 ブリテン、エルガー、ヘンデルなどのアンサンブル 演 伊津野志保さん、眞山美保さんほか 対 5歳以上の方 定 先着150人 費2,000円 券 9月6日(金)までに軽喫茶ぱぼら・アミュゼ柏など 問 かがコンサート実行委員会・眞山 ☎080-5697-9326

講演・講座・教室

金曜ショート教室

8月毎週(金)15時30分～16時 内 筋トレやストレッチで機能的な体を目指す 費 各日300円 所 開けやき市民体育館 ☎04-7187-1155

失語症者向け意思疎通支援者養成研修 必修基礎コース

9月8日～11月24日(日)(全12回) 所 パレット柏またはZoom※日程によりどちらか 内 コミュニケーション支

援技法 県内在住・在学・在勤で18歳以上の方 定30人(選考) 費無料 申8月17日(出)までに https://chiba-st.com/ 千葉県言語聴覚士会 ☎080-7187-2524

ガラケー・スマホ何でも相談会

8月21日(休)10時～16時 所近せふさの風 費無料(申込不要) 所布佐地区社会福祉協議会 ☎04-7189-2119

湖北地区公民館(コホミン)講座

①映画上映会「ぼくらのよあけ」 8月30日(金)16時～18時

②ピラティス講座 9月5日(木)・12日(木)・19日(木)、10月1日(火)・8日(火)・15日(火)、11月5日(火)・12日(火)・19日(火)、12月3日(火)・12日(火)・17日(火)、令和7年1月9日(木)・16日(木)・23日(木)19時～20時15分

③産後ヨガ 9月～11月の第2・4(木)10時～11時

〈共通〉②③全日参加できる方 定先着①250人②③20人 費各日500円(①のみ小学生以下無料) 申詳しくはコホミンHP 所湖北地区公民館 ☎04-7188-4433

けやきプラザ県民講座・講習

◎NHK大河ドラマ 光る君へ 9月4日(休) 所中鉢英美さん

◎地域で支える 9月18日(休) 所山本敏子さん

◎心と体の老化予防 たった7つの習慣 9月25日(休) 所松下いづみさん 〈共通〉時間13時30分～15時30分 定先着60人 費無料 所申けやきプラザ ☎04-7165-2886

日本語の教え方講座

9月25日～令和7年3月19日(休)10時30分～12時30分(全20回) 所中央学院大 所日本語ボランティア養成講座 所北村弘明さん、大崎紀子さん 定15人(抽選) 費2万6,500円 入2,000円 申9月5日(休)(必着)までにファクス・Eメールに住所、氏名、電話番号、Eメールアドレスを明記。我孫子市国際交流協会(AIRA) ☎04-7183-1231(休)を除く ☎04-7183-2005 所 info@e-aira.jp

認知症を正しく知ろう ～薬と生活について～

9月11日(休)14時～15時 所アミュゼ柏 所中野史人さん 定先着100人 費無料 所北柏リハビリ総合病院 ☎04-7110-6611(月)～(金)9時～16時※(休)を除く)

スマホ教室

◎はじめてのスマホ講座～基本操作編～ 9月17日(火)、iPhone…9月24日(火)10時～12時 所メール(Gmail)・カメラの使い方

◎地図アプリ&乗換案内の使い方 9月17日(火)・24日(火)13時30分～15時30分

〈共通〉所軽喫茶ばばら 所60歳以上の方 定各先着8人 費600円 所我孫子市社会福祉協議会 ☎04-7184-1539

募集

柴青陸 天王台ふれあいまつり 出店者

10月12日(出)13時～20時(出店時間は自由)※荒天中止 所天王台北口大通り 所飲食販売8,000円、物品販売3,000円 申8月31日(出)までに喜久屋秀峰・間中 ☎04-7185-1010(14時～17時)

お知らせ

猫譲渡会

◎ねこ友会 8月4日(日)②18日(日)10時～12時 所①我孫子生活センター(本町3の5の6の4)②アビスタ前広場 所保護猫の譲渡、フリーマーケット(②のみ)※保護猫飼育ボランティア・寄付物品も募集 所ねこ友会 ☎070-9101-7209

◎猫里親会 8月11日(祝)、9月8日(日)・22日(祝)13時～15時※雨天中止 所市役所駐車場※持ち込みは要事前連絡※保護猫の引き取り不可 所猫里親会 ☎090-1618-2502

◎まんまるおてて 8月18日(日)14時～16時 所ペットストアいんとまや※抱っこ可※不要なフードの寄付なども募集 所まんまるおてて ☎090-9204-4311

ひきこもり家族相談会

8月11日(祝)13時～16時 所アビスタ 所ひきこもり状態の方、親の死後に不安を抱える方 定先着6組 費無料 申8月10日(出)までに東葛市民後見人の会・敷下 ☎04-7184-6918

敬老の日 無料宿泊プレゼント

9月16日(祝)※1泊朝食付き 所市内在住で70歳以上の方 所シングル禁煙8室・喫煙2室、ツイン禁煙3室・喫煙1室、トリプル喫煙1室(抽選) 所申8月13日(火)(必着)までに、はがきに希望部屋タイプ、住所、氏名、年齢、電話番号を明記(シングル以外は全員分)。〒270-1176柴崎台1の9の14ホテルマークワンアビコ ☎04-7186-1717

弁護士による養育費無料法律相談

8月31日(出)13時～16時(1人40分) 所流山市生涯学習センター 所県内(千葉・船橋・柏市を除く)在住の方 定先着4人 申8月28日(休)12時までに千葉県母子寡婦福祉連合会 ☎043-222-5818

まち協情報

布佐南地区まちづくり協議会

◎子どもパン作り教室 8月25日(日)9時～15時 所小学3～6年生 定11人(抽選) 費500円 所室内履き、マスク、三角巾、エプロン、軍手、布巾、タオル、持ち帰り用袋、昼食 所申8月11日(祝)17時(必着)までに、来所またははがき・電話で住所、氏名、学年、電話番号を明示。布佐南近隣センター ☎04-7189-3740

我孫子南まちづくり協議会

◎スマホ・タブレット・パソコン相談室 8月17日(出)13時～16時 所定①1人50分、先着12人②1人20分(申込不

要) 所無料 所相談したい機器 所申我孫子南近隣センター ☎04-7181-1011

こもれびまちづくり協議会

◎森のちびっ子教室「森で水遊び」 8月18日(日)10時～11時30分 所水鉄砲遊び、お菓子釣り、昆虫観察 所2歳・3歳児と保護者(きょうだいの参加可※別途1人100円) 所先着10組 所1組100円 所飲み物 所Eメールに子どもの氏名、電話番号を明記。森のちびっ子教室 ☎komorebi.morichibi16@gmail.com 所近隣センターこもれび ☎04-7165-2011

湖北台地区まちづくり協議会

◎湖北台夏まつり 8月18日(日)10時30分～14時30分 所模擬店(かき氷、生ビール、水風船すくいなど)、ミニ縁日(輪投げ、射的など)、わんこそめん、子ども映画会 所湖北台近隣センター ☎04-7187-1122

新木地区まちづくり協議会

◎らくらく健康体操 8月28日(休)10時～11時30分 所バランスボールで有酸素運動 所高橋真弓さん 所先着20人 所無料 所動きやすい服装、飲み物、室内履き 所申8月4日(日)～新木近隣センター ☎04-7188-2010

市民伝言板

詳しくは各問い合わせ先にご確認ください。

講演・催し

▼混声コーラス 8月5日(月)・14日(休)13時～14時30分(開場12時50分)。アビスタ。ピアノ伴奏で叙情歌を歌う。1,500円(申込不要)。所村井 ☎080-3126-4960

▼歌声クラブ 8月5日(月)、9月2日(月)13時30分～15時。我孫子北近せ並木。楽しく歌う。先着50人(申込不要)。800円。所稲吉 ☎090-4027-6903

8月 ギャラリー

市民プラザ

◆高齢者文化祭 作品展覧会 8月23日(金)～28日(休)9時～17時(初日13時～、最終日16時まで) 所高齢者支援課・内線412

アビスタ1階中央通路

◆持続可能な社会を目指して～みんなで進めようSDGs～ 8月7日(休)まで(最終日15時まで) 所消費生活センター ☎04-7185-1469

◆平和事業パネル展・平和祈念の折り鶴展 8月8日(休)～22日(休)(初日10時～、最終日15時まで) 所社会福祉課・内線649

◆松本真弓と仲間達の絵画展 8月23日(金)～9月1日(日)(初日11時～、最終日15時まで) 所松本 ☎090-1818-9376

けやきプラザ

休館日：毎週(月)(祝休の場合は翌平日)

▼絵画サークル 8月17日(出)12時30分～14時30分。アビスタ。初心者歓迎。無料(申込不要)。所村井 ☎080-3126-4960

▼講演「柳兼子」 8月17日(出)14時～16時。アビスタ。所小林緑さん。先着35人。300円(会員は無料)。所我孫子の文化を守る会・佐々木 ☎04-7185-0675

▼障害年金なんでも相談会 8月23日(金)13時30分～16時。スターズおおたかの森ホール(流山市)。社会保険労務士に相談。先着5人。無料。所長井 ☎090-4847-6536

▼あびこ平和フェスティバル 8月24日(出)11時～19時、25日(日)9時～16時30分。市民プラザ。講演「戦争をどう止めるか」など。所羽場久美子さん。無料(申込不要)。所中村 ☎090-3964-3111

▼パソコン楽しみ隊市民ICT講座 8月29日(休)13時30分～15時45分。我孫子南近せ。生成AIを使ってみよう。先着12人。1,500円。所我孫子 ☎04-7183-2320 所 https://pasotai.org/lecture2/

▼社交ダンス基本講座 ①9月3日～10月29日の(休)②11月5日～12月24日の(休)14時～15時※場所は要問い合わせ。①ルンバ②ワルツ。各日500円。所桐山 ☎090-1669-9886

▼そば教室 9月以降の9時30分～15時(全3回)※日程は応相談。近せこもれび。初心者歓迎。各日2,500円。所我孫子そばの会・加治 ☎090-1264-8995

会員・仲間募集

▼中国語を楽しく学びませんか？ 月3回(月)9時45分～11時45分。我孫子北近せ並木。中国出身の先生が丁寧に授業。初・中級者。所3,000円。所黒川 ☎090-9970-1195

▼音楽グループかたつむり 毎月第2・4(金)①9時～12時②14時～15時。①市内近せで練習②高齢者施設で活動。歌が好きな方歓迎。所500円。所廣瀬 ☎090-4955-7812

第1ギャラリー

◆柏山会 絵画展 8月27日(火)～9月1日(日)9時～19時(初日12時～、最終日16時まで) 所町田 ☎04-7163-6354

第2ギャラリー

◆フォト・サークル「和」写真展 「ふらっとフォト」 8月14日(休)～18日(日)10時～17時(初日13時～) 所海老原 ☎090-5788-2181

アビシルベ

開館時間：9時～18時 所 ☎04-7100-0014

◆我孫子で味わううなぎ 8月9日(金)まで

◆岡発戸・都部の谷津～写真とチョウ・昆虫標本展～ 8月12日(休)～18日(日)(最終日15時まで)

◆あびかちゃんぬりえ展示 8月19日(月)～30日(金)(初日13時～、最終日15時まで)



▲市HP



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。

平和への取り組み

8月6日は広島に、9日は長崎に原爆が投下された日です。また、8月15日は「戦没者を追悼し平和を祈念する日」です。戦没者・原爆死没者の追悼と恒久平和を祈り、黙とうをささげましょう。

被爆79周年平和祈念式典

- 日 8月10日(土)11時～12時(受付10時30分～)
- 所 アビスタ※献花は平和の記念碑前
- 内 黙とう、献花、広島派遣中学生の報告など※ノーネクタイでご参列ください。

平和事業パネル展・平和祈念の折り鶴展

- 日 8月8日(休)～22日(休)9時～21時(初日10時～、最終日15時まで)
- 所 アビスタ
- 内 市で実施した平和事業のパネル、市民から寄贈された折り鶴、湖北小学校6年生の戦争に関する学習などの展示(共通)
- 図 社会福祉課・内線377



8月3日(土)開催 手賀沼花火大会2024

交通規制・注意事項

花火の打ち上げ 8月3日(土)19時10分～※荒天中止

◎交通規制



内容	区間	時間
車両通行止め	赤線区間	18時～21時
	青線区間	18時～21時30分
車両一方通行	黄線区間(①から②方向のみ通行可)	18時～21時

※車両通行止めの道路に至るまでの道路も規制する場合があります。

◎注意事項

- 手賀沼公園芝生広場の場所取りは8月2日(金)17時～※スプレー、ペグなどは使用禁止 ●手賀沼公園の会場エリアは8月2日(金)9時～17時は関係者以外立ち入り禁止 ●決められた観覧場所以外の場所取りは禁止※見つけた場合は撤去 ●手賀大橋上の観覧、会場周辺でのドローンの使用、手賀沼への船舶などの乗り入れは禁止
- ※花火の燃えかすが落ちる可能性があるため、帽子などの着用を推奨します。
- ※我孫子駅の混雑回避のため、待ち合わせはけやきプラザ前広場をご利用ください。
- ※帰りの時間帯や混雑時は我孫子駅への入場規制を行います。北柏駅(手賀沼公園から約3km)もご利用ください。
- 図 手賀沼花火大会実行委員会 ☎04-7182-3131(大会当日16時～22時は商業観光課 ☎04-7185-1734)、あびバス…交通政策課・内線330、阪東バス…阪東自動車㈱ ☎04-7185-2771

夏休みの自由研究に役立つ！



夏の遊びと研究大集合

日にち	時間	内容	定員(申込不要)
8月4日(日)	13時30分～15時	ブーブーカモ笛	なし
8月11日(祝)		ゴーストミミズク	なし
8月18日(日)		藍染め体験	先着20人
8月25日(日)		鳥のスカイスクリーュー	先着20人

- 所 鳥の博物館
- 内 小学生以上の方※小学3年生以下は保護者同伴
- 入館料 300円(高校・大学生200円、中学生以下・70歳以上無料)

あびこ自然観察隊

ツバメのねぐら観察会

- 日 8月10日(土)17時～19時30分※雨天中止
- 所 道の駅しょうなん農産物直売所集合
- 内 夏の終わりの夕方、手賀沼沿いにあるヨシ原のねぐらに集まり、群れ飛ぶツバメを観察して暮らしの一部をのぞいてみましょう。往復で手賀沼沿いを約3km歩きます。
- 定 先着20人※小学生以下は保護者同伴
- 費 300円(中学生以下100円)
- 持 歩きやすい服装、双眼鏡・懐中電灯(お持ちの方)
- 申 8月3日(土)8時30分～電話



▲ヨシ原のねぐらに入るツバメの群れ

自然ワークショップ

メダカでアクアリウム

- 日 8月12日(休)13時30分～15時
- 所 鳥の博物館
- 内 自分だけのアクアリウムを作りましょう。鳥の博物館で生まれたミナメダカの稚魚(2匹程度)を持ち帰れます。
- 内 小学生以上の方※小学3年生以下は保護者同伴
- 定 先着20人
- 費 200円※別途入館料あり
- 入館料 300円(高校・大学生200円、中学生以下・70歳以上無料)
- 申 8月3日(土)8時30分～電話



鳥のサイエンストーク(オンラインで開催)

「山階図鑑」とはどのようなものだったのか

- 日 8月17日(土)13時30分～14時15分
- 内 鳥の博物館では、11月4日(休)まで山階鳥類研究所の創設者・山階芳麿博士が昭和初期に著した『日本の鳥類と其の生態』について、企画展を開催しています。今回は企画展の内容と見どころを紹介します。
- 所 鶴見みや古さん(山階鳥類研究所専門員)
- 費 無料
- 視聴方法 山階鳥類研究所公式YouTubeで配信(申込不要)



▲図鑑『日本の鳥類と其の生態』



▲YouTube

申問 鳥の博物館 ☎04-7185-2212