

令和6年(2024年)

9/1

No.1605

こうほう  
広報

# あびこ

映像通報システム「Live119」運用開始……………	3面
市議会定例会 9月2日月開会……………	3面
湖北台行政サービスセンター 移転……………	3面
10月1日火から使用料・手数料を変更……………	4面
竹内神社例大祭 交通規制……………	5面
あびこで子育て応援フェスタ……………	6面
10月から児童手当制度が改正……………	7面
子宮頸がん予防ワクチンの接種はお済みですか……………	8面
ウエルシア薬局株式会社 移動販売開始……………	9面

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



# 命を救う

# ひとつの勇気

# A あなたが

# E えらぶ

# D だいじな行動

2面 >>

- あなたの勇気で助かる人がいる
- 目の前で人が倒れたら……
- AEDがある場所を知っていますか？
- 救命講習を受けましょう
- AED設置補助金

何もしなければ心肺停止から10分で生存率はほぼゼロに

# あなたの勇気で助かる人がいる

AED(自動体外式除細動器)は、誰でも使える救命医療器具です。AEDを使うと、救命処置をしなかったときと比べて1カ月後の生存率が7.6倍、社会復帰率が12.9倍に高まります。

救急隊が到着するまでの処置	1カ月後生存率	1カ月後社会復帰率
処置なし	6.6%	3.3%
救命処置(AEDなし)	9.9%	6.2%
救命処置(AEDあり)	50.3%	42.6%

※総務省消防庁「令和5年版 救急・救助の現況」より(令和4年の数値)

☎ 消防本部警防課 ☎04-7181-7701



▲公民館事業「アビコでなんでも学び隊」の講座小・中学生向けAED講習「君の勇気が命を救う」の様子

AEDは子どもでも使えます。消防本部では、早くから心肺蘇生法やAEDの使用方を身に付けてもらうことで、救命率の向上を目指しています。

## 目の前で人が倒れたら……

Q. 心肺停止ではない人に電気ショックをしてしまわないか心配です。

A. AEDは心電図を調べて、電気ショックの必要性を診断するため、心肺停止ではない人に電気ショックをすることはありません。

Q. けがなどで出血している場合でも、胸骨圧迫やAEDを使用してもよいですか？

A. 倒れている人が心肺停止になっていたり、反応がなく普段どおりでない呼吸であれば、直ちに胸骨圧迫やAEDを使用してください。

Q. 普段どおりでない呼吸とは、どのような状態ですか？

A. 胸や腹が動かず口だけが動いている状態を「死戦期呼吸」と呼びます。心肺停止を疑って救命処置を始めてください。

Q. 女性にAEDを使用することに抵抗があります。

A. 素肌に直接電極パッドを貼り付ければ、上半身を全て脱がさなくても使用できます。ネックレスなどの金属製品が電極パッドに触れないように気を付けてください。

Q. AEDは資格がなくても使えますか？

A. 資格は必要ありません。年齢制限もありません。

Q. 子どもや妊娠中の方に使用してもよいですか？

A. 対象者の年齢制限はありません。妊娠中の方にも使用できます。

## 市内に約250台 AEDがある場所を知っていますか？

AEDの設置場所を、市ホームページで公開しています。コンビニなど24時間使用可能なAEDは43台です(8月21日時点)。いざというときにすぐ取りに行けるよう、確認しておきましょう。

### ◎AEDを設置済みの施設の方へ

AEDを設置し登録すると、設置場所などが市ホームページで公開されます。設置済みで未登録の方は、登録をお願いします。登録後、AED設置施設登録標章をお渡します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎ 消防本部警防課 ☎04-7181-7701



▲市HP (AED設置場所)



▲市HP (AED設置登録)

## 救命講習を受けましょう

消防本部では、応急処置ができるバイスタンダー(その場に居合わせた人)の育成を目的に救命講習を実施しています。大切な家族や友人の命を守るため、心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法など応急処置の知識と技術を学びましょう。日程など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市HP (救命講習)



## 自治会・マンション管理組合の方へ AED設置補助金

☎ AEDを購入または賃貸借し、24時間誰でも使える状態で設置する自治会・マンション管理組合  
 ※契約前に要申請 ※半径100m以内に24時間誰でも使える状態のAEDが設置されている場合は対象外  
**対象経費** AEDの購入または賃貸借契約費用、収納ボックスの購入・取り付け費用、付属品の費用、保険料など

**補助額** 対象経費の2分の1(1,000円未満は切り捨て)  
 ※上限額…購入は25万円、賃貸借は毎年6万円  
 ☎ 申請書(市民協働推進課で配布。市ホームページからダウンロード可)に必要書類を添えて郵送・持参。〒270-1192市役所市民協働推進課(本庁舎地階、住所省略可)・内線490



▲市HP (AED設置補助金)

【各項目は次のように省略しています】

☎…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

### 9月9日は「救急の日」 救急車は適正な利用を

令和5(2023)年に救急搬送された方のうち、5割以上(子どもは9割以上)が入院不要な軽症者でした。緊急性の低い救急要請が増加し、出勤から現場到着までの時間と病院収容までの時間が伸びています。命の危険が迫っている方を少しでも早く搬送できるよう、救急車の適正利用にご協力ください。

#### ◎市の救急車の出動状況(平均)

	現場到着まで	病院収容まで
平成29(2017)年	約8分30秒	約42分
令和5(2023)年	約9分10秒	約46分30秒

☎ 消防本部警防課 ☎04-7181-7701

#### 電話無料相談(看護師が対応)

休日や夜間に体調が悪くなったり、医療機関を受診すべきか迷ったときにご利用ください。

#### ◎15歳以上の方

救急安心電話相談(☎#7119または☎03-6810-1636)

利用時間 (月)~(土)18時~翌8時、(日)(祝)・年末年始9時~翌8時

#### ◎15歳未満の方

こども急病電話相談(☎#8000または☎043-242-9939)

利用時間 毎日19時~翌8時

☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

### 映像通報システム「Live119」運用開始

10月1日(火)から、我孫子市を含む10市で構成する「ちば北西部消防指令センター」で映像通報システム「Live119」の運用を開始します。

Live119は、119番通報時に言葉で伝えきれない現場状況をスマホで撮影し、指令センターへ映像で伝えることができるシステムです。

場合により、通報者の電話番号にショートメッセージを送り、現場の撮影をお願いすることがあります。アプリなどのダウンロードは不要です。操作方法など、詳しくは同センター YouTube をご覧ください。

☎ 消防本部警防課 ☎04-7181-7701



通報現場の情報収集・伝達・共有をひとつのシステムで完結



▲ちば北西部消防指令センター YouTube

#### むやみに移動せず、落ち着いた行動を

### 災害発生時の心得

大規模な災害が発生すると、公共交通機関が運行を停止し帰宅が困難になります。多くの人が一斉に移動すると、群衆雪崩や火災・落下物などの危険があるだけでなく、救助・救急活動の妨げになります。

#### ◎むやみに移動を開始しない

- ・身の安全を確保し、職場や集客施設など安全な場所にとどまる
- ・災害用伝言サービスで家族の安否を確認
- ・交通情報や被害情報を入手

#### ◎日頃の備え

- ・家族と安否確認の方法、集合場所、帰宅経路を確認
- ・職場などに飲料水、食料、携帯ラジオ、地図、運動靴、懐中電灯、モバイルバッテリーなどを用意
- ・帰宅経路にあるコンビニやガソリンスタンドなどの場所を確認

☎ 市民安全課・内線522

#### 10月1日(火)から

### 地域職業相談室 移転・開室時間変更

移転作業のため、9月30日(月)は閉室します。

	日時※(祝)・年末年始を除く	場所
変更前	(月)~(金)9時30分~17時	サンビーンズビル6階(本町2の4の2)
変更後	(月)~(金)10時~17時30分	アビクオーレ2階(イトーヨーカドー我孫子南口店)

☎ 企業立地推進課 ☎04-7185-2214

### 市議会定例会 9月2日(月)開会

#### 日程

9月2日(月)13時~ 本会議(市政一般報告、議案説明など)

9月9日(月)~11日(水)10時~ 本会議(一般質問)

9月13日(金)10時~ 総務企画常任委員会

9月17日(火)10時~ 教育福祉常任委員会

9月18日(水)10時~ 環境都市常任委員会

9月19日(木)13時~ 予算審査特別委員会

9月24日(火)~26日(木)10時~ 決算審査特別委員会

9月27日(金)14時~ 本会議(採決など、閉会)

※日程を変更する場合があります。詳しくは市議会ホームページをご覧ください。

☎ 議会事務局・内線242



▲市議会HP

### 歩道乗り入れブロックは危険です

道路から自宅の駐車場などへの段差を解消するために置いた「乗り入れブロック」や「鉄板」は、速やかに撤去してください。

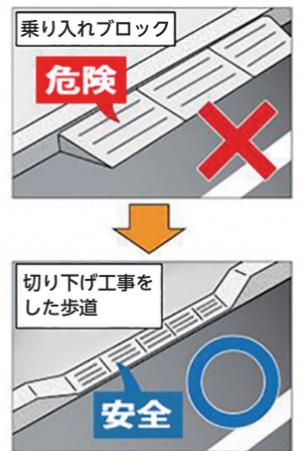
#### ◎乗り入れブロックの危険性

- ・自転車やバイクが衝突し、大事故につながる
- ・雨水の流れをせき止め、道路冠水の原因になる
- ・事故が起きた場合は、設置者の責任を問われることがある

#### ◎ブロックを使わずに段差を解消するには

自己負担で、歩道や縁石などの切り下げ工事を行ってください。市道を工事する場合は、道路課へ申請が必要です。道路を安全に通行できるようご協力をお願いします。

☎ 道路課・内線554



#### 9月1日~10日は「屋外広告物適正化旬間」

### 屋外広告物にはルールがあります

屋外広告物が無秩序に氾濫すると、街の美観を損ねるだけでなく、落下事故などにつながる危険があります。

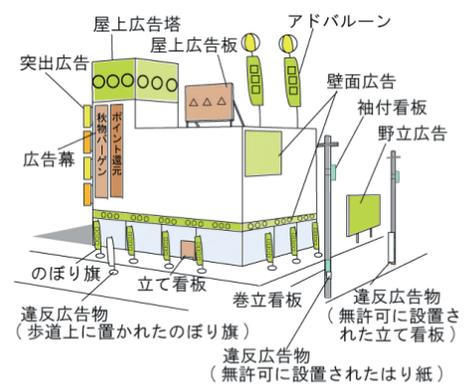
市では、県の屋外広告物条例などに基づき、屋外広告物の表示面積や色彩などを規制しています。また、違反広告物除去サポーター・団体の協力の下、違法に取り付けられた貼り紙・貼り札・立て看板・広告旗を除去しています(令和5年度は112件除去)。

きれいで安全なまちづくりのため、適正な掲出にご協力をお願いします。

#### ◎主な掲出ルール

- ・種類ごとに面積・高さなどの制限があり、多くの場合、市の許可が必要
- ・許可には有効期限があり、継続する場合は更新手続きが必要
- ・歩道・道路上や電柱への許可のない設置は不可

☎ 都市計画課景観推進室・内線552



### 湖北台行政サービスセンター 移転

湖北台行政サービスセンターは、9月10日(火)まで現在の場所で、9月19日(木)から移転先で業務を行います。移転作業のため9月11日(水)~18日(火)は休業します。

移転先での業務開始 9月19日(木)

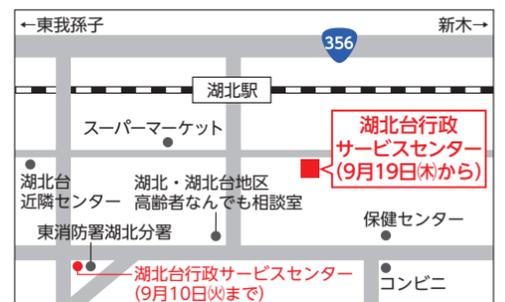
移転先 湖北駅南口のビル1階(湖北台1の12の4)

開庁日時 (月)~(金)8時30分~17時※(祝)・年末年始を除く

※湖北行政サービスセンターは8月28日に閉鎖しました。



☎ 市民課・内線316



10月1日(火)から

### 使用料・手数料を変更

◎施設使用料(1時間当たり)

施設名	対象(団体)	改正前	改正後
市民体育館の 野球場	一般	1,500円	1,900円
	高校生以下・65歳以上	750円	950円
湖北台中央公園の 野球場	一般	800円	1,000円
	高校生以下	400円	500円

◎クリーンセンターへ持ち込むごみの処理手数料(10kg当たり)

対象	改正前	改正後
事業所のごみ・市の許可業者が搬入するごみ	264円	300円
家庭のごみ	165円	

☎ 施設使用料…教育委員会文化・スポーツ課☎04-7185-1604、ごみ処理手数料…手賀沼課資源循環推進室(クリーンセンター)☎04-7187-0015

申請は9月20日(金)まで

### 物価高騰対応生活支援給付金(新たな対象分)

期限を過ぎると、給付金を受け取れません。対象など詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市HP



支給額 ①1世帯当たり10万円 ②子ども1人当たり5万円

☎ 9月20日(金)(消印有効)までに、市が課税状況を把握している世帯は確認書(7月16日に発送)・その他の世帯は申請書(社会福祉課で配布。市ホームページからダウンロード可)に必要な書類を添えて郵送・持参。〒270-1192市役所社会福祉課(西別館4階、住所省略可)

☎ 給付金コールセンター☎04-7185-1763

### マイナンバー手続きの休日開庁

開庁日時	予約開始日時
9月28日(土)9時~12時	9月11日(水)9時

☎ 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。

☎ 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

☎ 市民課(市役所本庁舎1階)・内線693



▲市HP



▲申込サイト

### シニア向け再就職支援セミナー・出張相談

セミナー

- ☎ 10月10日(水)10時~12時
- ☎ 仕事の探し方、応募書類の書き方、採用の具体例など
- ※雇用保険受給中の就職活動実績になります。
- ☎ 55歳以上の方 ☎ 先着30人

出張相談

- ☎ 10月10日(水)①13時30分~②14時10分~③14時50分~④15時30分~(各回30分)
- ☎ 就職までの生活・就労に関する相談
- ☎ セミナー参加者 ☎ 各回先着1人
- 〈共通〉 ☎ 我孫子南近隣センター ☎ 無料
- ☎ 9月2日(月)~ちば電子申請サービス(セミナーのみ)または企業立地推進課☎04-7185-2214



▲ちば電子申請サービス

### 9月10日は「下水道の日」

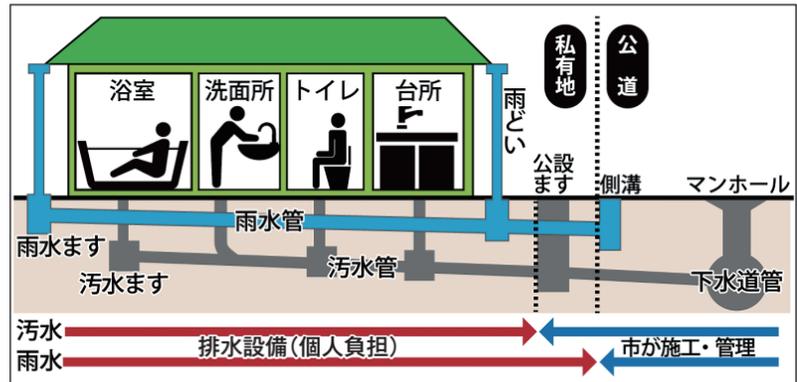
9月10日は立春から数えて220日目です。昔は「二百二十日」と呼ばれ、大きな台風が来る日とされていました。下水道には、汚水の浄化のほか、雨水を速やかに流して浸水被害を防ぐ役割もあります。

◎下水を運ぶ仕組み

分流式…汚水と雨水を別々の管で運ぶ(下図参照)

合流式…汚水と雨水を1本の管で運ぶ

※市では分流式を採用しています。



◎排水設備は早期に設置を

市では、計画的に下水道を整備しています。下水道の処理区域内に在住の方は、排水設備の早期設置にご協力をお願いします。

くみ取り式トイレを使用中の方…3年以内に水洗トイレに改造してください。

浄化槽を使用中の方…1年を目安に廃止し、下水道への接続工事をしてください。

◎台所の排水口・トイレなどに流してはいけないもの

○生ごみ ○油 ○ガソリン・シンナーなど揮発性の高い危険物や化学薬品

○トイレットペーパー以外の紙 ○たばこ ○ガム

※市は分流式のため、汚水ますに雨水を流さないでください。

☎ 下水道課・内線584

### 9月 市民相談・県民相談

相談種別	来所日時	来所電話
弁護士法律相談	5日(水)・12日(水)・17日(火)・19日(木)・24日(火)9時30分~15時30分	市民相談室(本庁舎2階) 秘書広報課☎04-7185-1714
行政相談	25日(水)10時~12時	市民相談室(本庁舎2階) ☎20日(金)まで 秘書広報課☎04-7185-1714
行政書士相談	18日(水)13時~16時	市民相談室(本庁舎2階) ☎(月)金(土)10時~15時 我孫子地区行政書士相談事務局・永木☎080-1020-5732
司法書士法律相談	10日(水)10時~15時 ☎2日(月)~9日(月)13時~16時	千葉司法書士会柏支部☎080-5901-3236
年金・労働・成年後見相談	11日(水)13時~17時	市民相談室(本庁舎2階) ☎2日(月)~10日(火)12時 千葉社会保険労務士会東葛支部☎04-7136-2560(9時~12時、13時~15時)
税務相談	20日(金)10時~15時	収税課内相談室(本庁舎1階) 先着8組 ☎17日(火)~ 収税課☎04-7185-1349
不動産相談	13日(金)10時~15時	市民相談室(本庁舎2階) 先着8組 ☎11日(水)まで 建築住宅課・内線601

市民相談

住宅相談	13日(金)10時~15時	会議室(東別館1階) 先着4組 ☎6日(金)まで 建築住宅課・内線601
消費生活相談	(月)~(金)、第2・4(土)10時~17時30分	※祝休を除く 消費生活センター(アビイフオーレ2階)☎04-7185-0999
人権相談	来所 ☎ 5日(水)10時~15時	相談室(西別館2階) 社会福祉課・内線657
	電話 ☎ (月)~(金)8時30分~17時15分	みんなの人権110番☎0570-003-110
生活相談	(月)~(金)8時30分~17時	※祝休を除く 社会福祉課(西別館2階)・内線394
健康相談	(月)~(金)8時30分~17時	※祝休を除く 保健センター 健康づくり支援課☎04-7185-1126
心の相談	18日(水)13時30分~	相談室(西別館2階) ☎17日(火)まで 障害者支援課・内線475
子ども総合相談	(月)~(金)8時30分~17時	※祝休を除く 子ども相談課(西別館1階)☎04-7185-1821
ひとり親相談	(月)~(金)8時30分~17時	※祝休を除く 子ども支援課(西別館2階)・内線849
DV相談(男性可)	(月)~(金)8時30分~17時	※祝休を除く 社会福祉課内配偶者暴力相談支援センター(西別館2階)☎04-7185-1113

市民相談

県民相談

結婚相談	3日(火)・11日(水)・17日(火)・25日(水)10時~16時	…我孫子市社会福祉協議会 7日(土)・8日(日)・21日(土)・22日(祝)10時~15時 …けやきプラザ11階 あびこいハート☎04-7184-8100
地域職業相談	(月)~(金)9時30分~17時	※祝休を除く 地域職業相談室(サンビーンズビル6階)☎04-7165-2786
介護と介護にかかわるこころの相談	(火)~(日)10時~16時	ふれあいプラザ(けやきプラザ1階)☎04-7165-2886 ※ホームページから申込可
住まいの相談	(水)10時~12時(要申込)、(金)10時~16時(随時)	ふれあいプラザ(けやきプラザ6階)☎04-7165-2886
福祉用具相談	(火)~(日)10時~16時	ふれあいプラザ(けやきプラザ1階)☎04-7165-2886
児童相談	来所 ☎ (月)~(金)9時~17時	※祝休を除く 柏児童相談所☎04-7131-7175
	電話 ☎ (月)~(金)9時~17時	※祝休を除く 柏児童相談所☎04-7134-4152
交通事故相談	来所 ☎ (月)~(金)9時~12時、13時~16時30分	※祝休を除く 交通事故相談所☎047-368-8000
	来所 ☎ (日)9日(月)10時~15時	市民相談室(本庁舎2階) ※相談所の巡回相談 先着4人 ☎5日(水)まで 交通政策課☎04-7185-1369

# 図書館からのお知らせ

## 移動図書館そよかぜ号 新ステーション

湖北台西・湖北台東小学校への巡回時に、一般の方も本を借りられるようになりました。日程など、詳しくは図書館ホームページをご覧ください。

### 巡回日

場所・時間	9月	10月	11月
湖北台西小ステーション 10時50分～11時40分	6日(金) 20日(金)	4日(金)	8日(金) 22日(金)
湖北台東小ステーション 9時20分～10時	13日(金) 27日(金)	11日(金) 25日(金)	15日(金) 29日(金)

※荒天中止

※車でのご来館はご遠慮ください。



図書館HP▶



### ▲そよかぜ号

☎ 移動図書館そよかぜ号 ☎04-7187-0909

## 読書講演会

### 紫式部と源氏物語～千年生きる物語の魅力～

☎ 9月28日(土)14時～16時

所 アビスタ

☎ 源氏物語の魅力と背景、紫式部という人物について

講師 高木和子さん(東京大学大学院人文社会科学系研究科教授)

☎ 中学生以上の方

定 130人(抽選)

費 無料

☎ 9月16日(祝)までに窓口

または17日(火)までにちば電子申請サービス。

☎ 図書館アビスタ本館 ☎04-7184-1110



▲ちば電子申請サービス



▲「源氏物語入門」高木和子著 / 岩波ジュニア新書

## 図書館のおはなし会



9月 無料

### おはなし会 絵本の読み聞かせと語り

☎ 4歳～9歳くらいの子ども

場所・時間(申込不要)	9月
アビスタ本館 15時～15時30分	28日(土)
布佐分館 11時～11時30分	1日(日)・22日(祝)

### 親子で楽しむおはなし会 絵本の読み聞かせとわらべうた・手遊び

☎ 0歳～3歳の子どもと保護者※アビスタ本館は2回とも同じ内容

場所・時間	9月
アビスタ本館 10時40分～11時	12日(木)・26日(木) ☎ 受付中
布佐分館 10時40分～11時(申込不要)	12日(木)

### 移動図書館そよかぜおはなしタイム 絵本の読み聞かせ※雨天・荒天中止

場所・時間(申込不要)	9月
青山台ステーション(柴崎台北公園) 15時～16時	25日(水)
川村保育園ステーション(川村学園女子大学付属保育園) 11時～11時30分	26日(木)

☎ アビスタ本館 ☎04-7184-1110

# 9月14日(土)～16日(祝) 竹内神社例大祭

享保年間(1716～1736年)発祥で、神社神輿と、5つの町の子ども神輿・山車が練り出します。山車の上でお囃子を披露するなど、市内の祭りで最大規模の祭りです。布佐地区の繁栄の歴史も伝えており、市指定文化財(無形民俗文化財)に指定されています。

初日の宮出しでは、神社神輿が急な石段を下り、参道を出て各町内の山車と共に練り歩きます。最終日には、GRAN KITCHENナリタヤ布佐店の駐車場に全ての山車が集まり、競演します。

☎ 二丁目祭礼本部・大塚 ☎080-1091-4757



## 交通規制

日時	通行止め区間
14日(土)	10時30分～14時30分 A～B
	12時30分～15時 B～D
15日(日)	18時～21時 B～C
	9時30分～13時 B～C
16日(祝)	18時～22時 A～C
	21時10分～22時 C～D

※ 区間…神輿・山車通過時は片側通行



☎ 我孫子警察署 ☎04-7182-0110

## バスの運行

### ◎印西ふれあいバス

停留所「布佐霞立」～「都入口」は休止します。他の停留所は通常どおりです。

### ◎つつじ荘送迎バス

布佐駅東側ルート(ふさの風→薬局クリエイト→玉庄→布佐駅東口(発))は休止します。布佐駅南側ルートは通常どおりです。

☎ 印西ふれあいバス…交通政策課・内線659、つつじ荘送迎バス…老人福祉センターつつじ荘 ☎04-7188-0123

## NHK千葉FMラジオで竹内神社例大祭をPR!

竹内神社例大祭の令和6年の当番町・二丁目の方が、生放送に出演します。

番組 NHKFMラジオ(80.7MHz)「花ラジちば」

☎ 9月13日(金)11時～12時※11時30分ごろの「発見!わがまち」コーナー

☎ 約300年にわたり守り愛され続ける地域の伝統「竹内神社例大祭」の歴史や魅力について話します。

☎ 秘書広報課あびこの魅力発信室 ☎04-7185-2493

## ふるさと大使 ナイツ塙宣之の 我孫子市広報動画チャンネル

ナイツ塙宣之さんが市の情報を毎月発信しています。最新の動画「我孫子の文化を体験しよう!」では、みんなの文化体験会、郷土芸能体験教室、日本舞踊体験会を紹介しています。塙さんが扇子を持って舞う姿は必見です!市公式YouTubeでぜひご覧ください。

☎ 秘書広報課広報室 ☎04-7185-1269



我孫子の文化を体験しよう!



市公式YouTube▶



# あびこで子育て応援フェスタ

9月21日(土)10時～14時30分  
アビクオーレ(イトーヨーカドー我孫子南口店)

ボランティア団体や企業のブース、抽選会などのイベントが盛りだくさん！親子で参加して、楽しい時間を過ごしてください！タイムスケジュールや申込方法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 (月～金)10時～17時



▲市HP(フェスタ)

## 3階

くぼたまさと工作ショー(11時15分～12時)

- ☎ 市内在住の未就学児と家族
- ☎ 先着50組
- ☎ 9月2日(月)～19日(木)にちば電子申請サービス



▲ちば電子申請サービス



## 2階

手作りコーナー(10時～14時)

- 作って遊ぼう！(六角返し・輪ゴム鉄砲など)
- ガールスカウトといっしょに作ってみよう！(ペットボトルキャップでマグネット作り)
- 手作りおもちゃで遊ぼう・布バッグに絵を描こう
- コネコネせっけん・プリプリせっけん作り
- 手づくりコリントであそぼう！



🌀手形・足形アート製作

時間 ①10時30分～11時50分 ②12時30分～13時50分

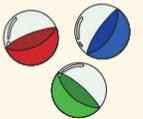
- ☎ 市内在住の未就学児
- ☎ 各回先着32組



スタンプラリー(10時～14時)

ゲームセンター横でスタンプカードを配布します。館内のポイントを回ってカプセルトイをゲットしよう！

- ☎ 未就学児
- ☎ 先着300人



おもちゃの病院(10時～14時)

壊れたおもちゃを無料で直します。

にこにこ広場

🌀子どもの身体計測

時間 ①10時～12時 ②13時～14時

ランチルーム

時間 10時～14時 ☎ 未就学児と家族



## 🌞 けやきプラザ前広場 ※雨天中止

乗車体験

時間 ①10時～12時…パトカー、移動交番車  
②13時～14時30分…消防車、救急車  
※緊急出動する場合あり



スポGOMI in 我孫子(8時45分～11時)

元競泳選手の松田丈志さんとSDGsを学びながら我孫子駅周辺のごみを拾い、質と量を競います。  
※詳しくは市ホームページをご覧ください。  
☎ 生活衛生課 ☎04-7185-1130



▲市HP(スポGOMI)



## 1階

特設ステージ(10時～14時10分)

- ☎ キッズチアダンス、🌀パネルシアター、絵本の読み聞かせ、「クック井上」トークショー、🌀エレクトーン演奏、🌀保育士と遊ぼう！など



お楽しみ抽選会(14時10分～14時30分)

- 🌀マークのイベントに参加して抽選券をもらおう！(枚数制限あり)
- ☎ 未就学児

企業ブース(10時～14時)

- ☎ 歯と口の健康教室、ジャストエイトミニ(8秒08でストップウォッチを止めるゲーム)、誤嚥性肺炎防止食品の試食会

### 広告

## 広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠)

☎ 秘書広報課広報室 ☎04-7185-1269

## 広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠)

☎ 秘書広報課広報室 ☎04-7185-1269

## 広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠)

☎ 秘書広報課広報室 ☎04-7185-1269



▲市HP

**鳥の博物館** インフォメーション

**もう一つの木版画 木口木版画・西洋と日本の歴史と技法**  
～山階図鑑のイラストに使用された版画～

日 9月22日(祝)13時～15時  
 内容 山階図鑑に使用されている西洋木版印刷の技法の一つ「木口木版」について、実演と解説を行います。木口木版は18世紀末のイギリスで誕生し、19世紀の欧米で版画入り挿画本の技法として大流行しました。日本には明治維新後、西洋印刷技術の一技法として輸入され、現代の版画芸術でも使われています。  
 講師 長島充さん(画家・版画家) 定 先着50人 費 無料



所申問 9月3日(火)8時30分～鳥の博物館 ☎04-7185-2212

手賀沼流域フォーラム

谷津のいきものウォッチング

谷津ミュージアムにはどんな生き物がいるのかな？動物の足跡や哺乳類、野鳥、昆虫、植物などを観察します。

日 10月6日(日)10時～12時※小雨実施  
所 我孫子ふれあい広場前(我孫子駅北口徒歩2分)集合～谷津ミュージアム～我孫子駅前郵便局前解散※マイクロバスで移動



▲誰の足跡かな？

講師 浅間茂さん(千葉生態研究所所長)  
対 小学生と保護者1人※未就学児は同伴不可  
定 25人(抽選) 費 無料

持 歩きやすい靴、長袖、長ズボン、帽子、飲み物  
申問 9月1日(日)9時～10日(火)12時に申込フォームまたはEメールで住所、氏名、学年、電話番号を明記。竹内 ☎090-3907-8355 ✉teganumaforum@yahoo.co.jp



▲申込フォーム

農業体験こども写真コンクール 作品募集

テーマ 農業と笑顔！

応募規定 18歳未満(令和6年4月1日時点)の方が農作業をしている写真※1人3点まで

応募者 市内在住の方

表彰 最優秀賞、優秀賞、入賞(受賞者には10月下旬に連絡)※別途、11月16日(土)の農業まつり会場に全応募の中から選出した作品を展示  
申 9月2日(月)～10月15日(火)(必着)※詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 農政課 ☎04-7185-1481



▲前回の最優秀賞



市HP▶

10月から児童手当制度が改正

◎主な変更点

①支給期間を18歳に達する日以後最初の3月31日まで延長 ②所得制限を撤廃 ③第3子以降の支給額を月額3万円に増額 ④支給月を年6回に変更 ⑤子どもの人数のカウント対象を22歳に達する日以後最初の3月31日までに拡大(監護相当の世話、保護者などの生計費の負担がある場合)

◎手続き

対象者へ8月末に案内を送付しました。新たに支給対象になった子ども(監護している場合のみ)で、通学などの理由により市外に住居登録がある場合はご連絡ください。

※現在受給中の方も、家庭状況により手続きが必要な場合があります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

※保護者のうち収入の高い方の住民登録が市外にある場合は、住民登録をしている自治体で手続きをしてください。

※施設に入所中の子どもは支給対象外です。

問 子ども支援課・内線347



▲市HP

**すこやかちゃん**



りゅうへい  
**琉平ちゃん**  
(1歳3カ月)  
いつも元気で力持ちな琉平くん☆これからもたくさん食べて遊んで大きく育てね◎



はな  
**花奏ちゃん**  
(1歳4カ月)  
いつもみんなを和ませてくれる花奏ちゃん◎これからも笑顔いっぱい元気に育てね。

9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。

時間 10時～11時※各園に要登録(随時)



▲保育園・幼稚園

運動遊び	5日(木)、恵愛こども園	お月見の会	18日(水)、聖華みどり保育園
おまつりごっこ	6日(金)、寿保育園	秋まつりごっこ	25日(水)、つくし野保育園

園庭開放 園庭で一緒にいろいろな経験をしましょう。※雨天中止

問 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子育て支援センター ☎04-7185-1915(月～金)10時～17時
- ②にこにこ広場(アビイクオーレ2階) ☎04-7185-8882(月～土)
- ③すまいる広場(湖北台保育園内) ☎04-7185-2196(月～土)
- ④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)
- ⑤ぐるんぱクラブ(布佐宝保育園併設) ☎04-7189-2799(水・金)



▲子育て支援センター

① るんるんパーク	5日(木)10時30分～11時、手賀沼公園多目的広場 17日(火)10時30分～11時、天王台西公園
② すくすく子育て	28日(土)11時～11時45分「名札を作ろう」
③ 家族であそぼう	7日(土)11時～12時「くだもの狩りごっこ」
④ 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。
④ ラブリィデー	7日(土)・28日(土)10時～12時※各日先着20組
⑤ 食のおはなし会	11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

9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	7日(土)・14日(土)・21日(土)(全3回)	妊娠20週以降の方と家族
育児相談	18日(水)	にこにこ広場
	26日(木)	保健センター
4カ月児相談	3日(火)・10日(火)	令和6年4月生まれ
1歳6カ月児健康診査	5日(木)・12日(木)	令和5年1月27日～3月2日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	19日(木)	令和4年1月生まれ
3歳児健康診査	5日(木)・12日(木)	令和3年1月17日～3月1日生まれ
5歳児歯科健診	19日(木)	令和元年8月2日～9月5日生まれ
離乳食教室	27日(金)	4～6カ月児の保護者、先着30人
後期離乳食教室	11日(水)	令和5年12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

問 健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1126

接種機会を逃した年代の無料接種が令和6年度で終了

子宮頸がん予防ワクチンの接種はお済みですか？

内 ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症の予防接種
対 平成9年4月2日～20年4月1日生まれで接種未完了の女性
※接種完了まで約6カ月かかります。接種を希望する方は1回目の接種を9月30日(月)までに完了してください。
※接種機会を逃した年代で令和4年3月31日以前に任意で2価・4価HPVワクチンを接種した方には、費用の一部を助成します。詳しくは市ホームページをご覧ください。
問 健康づくり支援課 ☎04-7185-1634



▲市HP

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠

9月は「健康増進普及月間」

日本人の死因の半数以上は生活習慣病です。予防のために特定健診を受診しましょう。健診の結果、改善が必要な方は特定保健指導を受けられます。
内 問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査など
対 令和6年度中に40歳～74歳になる方
※受診券をお持ちでない方はお問い合わせください。
※検査項目・費用など詳しくは加入中の医療保険組合にお問い合わせください。

◎市の国民健康保険に加入中の方

内 上記項目と心電図
※頸動脈超音波検査(5の倍数の年齢の方のみ実施医療機関で受診可)など追加可
費 1,100円
持 受診券(クリーム色)、受診票、被保険者証、令和5年度の健診・人間ドック結果表(お持ちの方)、健康手帳(お持ちの方)
所申 市内契約医療機関
問 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

申込期間延長 口腔がん検診

口腔がんは、痛みなどの自覚症状があまりありません。早期発見・治療のために受診しましょう。
日 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 9月13日(金)(必着)までに、健康づくり支援課(保健センター)窓口・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 いたう歯科クリニック ☎04-7181-8881

9月は「認知症月間」

9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。日本では、令和6年1月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」で9月を「認知症月間」、9月21日を「認知症の日」と定めています。



認知症は誰にでも起こり得る脳の病気で、65歳以上の4人に1人が認知症やその予備軍であると推計されています。

◎認知症サポーター養成講座

認知症に関する正しい知識と理解を持ち、認知症の方や家族を可能な範囲で手助けするサポーターを養成します。

Table with 3 columns: 講座名, 知る認知症サポーター養成講座, 深めるステップアップ講座. Rows include 日時, 場所, 内容, 対象, 定員, 申込期限.

◎認知症に関する質問・相談を受け付けています

高齢者なんでも相談室に「認知症地域支援推進員」などの専門職員を配置しています。気軽にご相談ください。

Table with 4 columns: 高齢者なんでも相談室, 電話番号, 高齢者なんでも相談室, 電話番号. Rows list various regions like 我孫子北地区, 湖北・湖北台地区, etc.

申問 高齢者支援課・内線397

みんながゲートキーパーのまち「我孫子」を目指して

9月10日～16日は「自殺予防週間」

周囲に「食欲が減った、ミスが増えた、飲酒量が増えた、元気がない、無断欠勤する」など、心の不調のサインを発している方はいませんか？ゲートキーパーとは、悩んでいる人に声を掛け、話を聴き、必要な支援につなげる人のことです。「いつもと違う」と思ったら、勇気を出して声を掛けてみてください。

市では、さまざまな相談窓口を開設しています。広報あびこ毎月1日号に掲載の市民相談をご利用ください。

市ホームページでゲートキーパーについての動画を公開しているほか、生涯学習出前講座も実施しています。



▲市HP

問 社会福祉課・内線657、出前講座・教育委員会生涯学習課 ☎04-7182-0511

広告

広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠)

申問 秘書広報課広報室 ☎04-7185-1269

広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠)

申問 秘書広報課広報室 ☎04-7185-1269

広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠)

申問 秘書広報課広報室 ☎04-7185-1269

# 我孫子市介護サービス事業者連絡協議会が 我孫子東高校(福祉コース)へ福祉用具を寄贈



市内介護事業所に募り寄せられた5種類の福祉用具(介助用車いす、歩行器、血圧計、パルスオキシメーター、4脚杖)が寄贈されました。

我孫子東高校は令和元年に福祉コースを設置し、生徒たちが介護職員初任者研修の資格取得を目指し日々勉学に励んでいます。贈呈式には、同コースの3年生6人が出席し「頂いた福祉用具を活用し、将来福祉の仕事ができるよう、積極的に取り組みたい」と述べました。

☎ 高齢者支援課・内線416

# ウエルシア薬局株式会社 移動販売開始

8月19日から、ウエルシア薬局㈱と協力し、商業施設から離れた地域や高齢化率の高い地域など、買い物が困難な方のために移動販売車の巡回を行っています。販売場所は、順次拡大予定です。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9時50分 布佐小学校入口 信号機付近の 駐車場 (布佐1170)	9時50分 和楽久布佐 (布佐2641の1)	10時50分 アビーサ あらき野 (新木野2の1の 48)	9時50分 古戸会館 (古戸578)	10時20分 久遠苑 (日秀208)
10時50分 諏訪神社 (中里667の1)	10時20分 ソレイユ倶楽部 布佐 (布佐2602の2)	11時20分 ふらりえ新木野 (新木野3の5の3)	10時20分 ハーベスト ガーデン (新木3154の 13)	11時20分 法岩院 (中峠1561)
11時20分 和楽園 (中峠2473)	11時20分 宅老所 虹の家 (新木野3の32 の15)	13時30分 あらき園 (新木1637)	10時50分 グループホーム 南新木のおうち (新木2585の5)	13時30分 一粒の麦 (都部83の1)
	14時 アフィール (岡発戸1498)	15時 布佐・新木地区 高齢者なんでも 相談室 (布佐平和台4の 1の1)	11時20分 デイサービス たんぼぼ (新々田78の6)	14時 ケアガーデン ワカバ (湖北台10の9 の21)
	14時40分 デイサービス創 (青山875)		13時30分 つくし野荘 (久寺家361の 12)	14時30分 ツクイあびこ 湖北台 (湖北台6の1の9)
	15時10分 ケアプラザ柴崎 (柴崎121の3)		14時30分 東陽寺 (根戸351)	15時 勝田歯科医院 (東我孫子2の 23の1)
	15時40分 旧自治会館跡地 (並木8の6の7)			

※8月21日時点

☎ ウエルシア我孫子新木駅前店 ☎04-7187-2560、高齢者支援課・内線396

## 9月 | 健康教室

◎心の健康に関する教室		◎遊具うんどう教室	
教室名	日時	日時	場所
アルコール教室	6日(金) 14時30分~16時	11日(水)10時~11時	布佐南公園
心の健康クラブ	9日(月) 14時~16時	20日(金)9時30分~10時30分	天王台西公園
		24日(火)9時30分~10時30分	湖北台中央公園

☎ 保健センター ※雨天中止  
☎ 障害者支援課・内線475 ☎ 高齢者支援課・内線413

## 健康メモ No.469

### 国際医療に関して日々思うこと

現在、日本国民の約4%は外国籍であり、外国人患者数も増加傾向にあります。日本の医療は中国で人気が高く、医療水準の高さ・丁寧さ・清潔さに定評があります。

しかし、肺炎で入院が必要な訪日中国人患者に「前日に新型コロナウイルスのPCR検査と肺のCT検査、採血が必要」と説明すると「検査などを省略できないか」と言われることがあります。これは、中国では治療費を全て支払わないと、治療が開始されないからです。例えば、5日間分の抗生剤の投与が必要なとき、先に点滴代金を支払わなければなりません。費用が尽きたら、強制的に退院させられることもあるため「検査や処置が多いと、治療にたどり着けるのか」と心配していると考えられます。医師には、相手の文化や理解度をくみ取り、慎重に対応する姿勢が求められます。

このように、一つの国を例にあげても文化の違いが治療を困難にしている場合があります。私たちも海外の方から見れば一人の外国人です。安全で真心のある医療サービスとはどのようにあるべきかを考え、行動することが大切です。

あびこ痛みのクリニック 大岩彩乃  
☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

## 広告

### 広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm  
掲載料 1枠2万円(最大3枠)  
☎ 秘書広報課広報室 ☎04-7185-1269

### 広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm  
掲載料 1枠2万円(最大3枠)  
☎ 秘書広報課広報室 ☎04-7185-1269

### 定額減税補足給付金の問い合わせ先 訂正

対象者への通知(7月31日発送)に記載した問い合わせ先の電話番号に誤りがありました。正しくは「04-7185-1111」です。お詫びして訂正します。

☎ 課税課・内線399

### 手賀沼水質情報

測定地点	測定機関	COD環境基準
手賀沼中央	千葉県	5.0(mg/L)以下
測定日		COD(mg/L)
4月3日		8.9
4月16日		7.8
5月2日		9.0
5月17日		8.8
6月4日		7.7
6月24日		7.6

COD(化学的酸素要求量)…湖沼や海域の水の汚濁を示す指標で、数値が低いほど水質が良いことを示します。

市では、県・流域市とともに下水道の整備や合併処理浄化槽の設置補助、排水路の浄化施設の運営管理などにより、手賀沼への負荷の軽減を目指しています。

☎ 手賀沼課 ☎04-7185-1484

# 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  
入会費 月会費 年会費

## ★ イベント

### 市民プラザ主催事業

①ほんわかエンジョイヨガ 9月3日(火)・10日(火)・25日(火)・28日(土)10時～11時、9月3日(火)・10日(火)・24日(火)19時30分～20時30分 定先着30人(申込不要)

②リズムカルバランスボール 9月4日(水)・11日(水)・20日(金)・27日(金)9時30分～10時30分、10時45分～11時45分 定先着15人

③ダットン・ワイクルー 9月の毎週(木)19時30分～20時30分 定各日先着30人(申込不要)

④JAZZコンサート 9月22日(祝)14時～16時 内ストリングスサウンドで聴くジャズ・映画・ミュージカルの名曲たち 定先着200人  
(共通)費①②③800円④1,200円(前売り1,000円) 定①②③飲み物、タオル、ヨガマット(お持ちの方) 所申 市民プラザ ☎04-7183-2111

### 地域の茶の間

◎キラキラうた声喫茶体験 9月6日(金) 内懐かしい歌を歌う

◎認知症のことを話す 9月13日(金) ※お茶の提供、お菓子の土産あり

◎ボランティアによる三味線演奏 9月20日(金) 演梅谷三恵さん

◎みんなでお話 9月27日(金)※お茶の提供、お茶の土産あり

(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

### 市民活動ステーション主催事業

①パソコン・スマホの相談会 9月12日(木)・19日(木)9時～16時(1人50分) 所市活ステ 所グループハマダ・ヤマダ 定各日先着6人 申各開催日2日前まで

②あなたの始めたいを聴く場 9月18日(水)10時～12時(1組50分) 所市活ステ 内活動を始めたい方の相談 定20歳～59歳 定先着2組 申9月17日(火)まで

③シニアほっとカフェ「和・輪」 9月18日(水)10時～12時 所我孫子南近セ 内絵手紙で憩いの時間を過ごす 所櫻井純江さん、小竹かつらさん 定先着10人

④移動子育て交流スペース「cafeネスト+」 9月25日(水)10時～11時30分 所湖北台近セ 内わたしを癒やすリラクソヨガ 所宮沢奈美さん 内乳幼児と保護者 定先着5組 定動きやすい服装、ヨガマット、飲み物 申9月23日(火)まで  
(共通)費①②③無料④300円 申開電

話・Eメールで氏名、年齢、電話番号を明示。市民活動ステーション ☎04-7165-4370 ✉abikosks@themis.ocn.ne.jp

### 歴史景観散策会～竹内神社例大祭～

9月16日(祝)16時15分～18時30分※荒天中止 所布佐駅改札前集合、GRAN KITCHENナリタヤ布佐店駐車場解散 内竹内神社や勝蔵院などを散策 定先着20人 費300円 申開9月2日(月)～11日(水)に我孫子の景観を育てる会・中塚 ☎090-6034-9149

### 体験したい我孫子の至宝 座学と散策「我孫子と取手の巨木を知る・見る」

10月10日(水)9時～16時 所天王台北近セ集合(バス移動あり) 所佐々木侑さん 所市内在住の65歳以上 定20人(抽選) 費2,000円 申開9月12日(木)までに天王台地区社会福祉協議会 ☎04-7183-9009

### サツマイモ掘り

9月14日(土)～11月10日(日)9時～15時 所根戸1349※無料駐車場あり 費1株(2・3本)300円 所長靴、軍手、タオル、持ち帰り用袋※道具貸し出し可 申開手賀沼ファーム ☎090-8561-7483 (10人以上の団体は前日までに予約)

### 我孫子市書道連盟展

9月14日(土)～18日(水)10時～17時(最終日16時まで) 所市民プラザ 費無料 所荒井 ☎04-7182-2838

### につぼんの心を歌う会 歌と踊り夏の大会

9月15日(日)10時30分～16時(開場10時) 所けやきプラザ 内最近の話題曲から懐メロまで※踊り・合唱コーナーあり 定先着300人(申込不要) 費無料 所阿部 ☎090-8081-7827

### アビシルベ主催事業

◎ライブ・オン・アビシルベ 出演者募集 9月15日(日)11時～16時 所アビシルベ 内ギター、ダンス、手品など 定先着10組 費無料 申詳細はアビシルベHP

◎手賀沼でカヌーを楽しもう! 9月22日(祝)9時30分～12時 所水の館 内玄関前集合 内初心者向け 内小学4年生以上※小学生は保護者同伴 定先着9人 費1,000円 所着替え(乾きやすい服、脱げにくい靴・帽子)、飲み物 (共通)申開アビシルベ ☎04-7100-0014

### 4人のピアニストと仲間たち～煌めく音楽で巡るヨーロッパの旅～

9月16日(祝)14時～16時 所アミュゼ柏 内「モルダウ」「歓喜の歌」など 演高須洋美さん、稲吉宏佳さん、関和花奈さん 定先着400人 費1,500円(12歳以下1,000円、2歳以下膝上無料)

9月15日(日)までに軽喫茶ばばら、アミュゼ柏、ミュージックフロイデ・高須 ☎04-7184-2526

### パラダンススポーツ体験会

9月21日(土)9時45分～12時 所けやきプラザ 内車いすの基本操作、ワルツ・タンゴ・ルンバなどを踊って体験 内小学生以上(障害の有無不問) 定先着20人 費無料 所動きやすい服装、室内履き(ダンスシューズ・運動靴)、タオル、飲み物 申開https://x.gd/kzOJG 所日本パラダンススポーツ協会 ☎080-7199-8777

### 0歳からのクラシックコンサート

9月21日(土)10時30分～11時30分 所柏市民文化会館 内「となりのトトロ」「アンパンマンマーチ」「春」など 演ウッドランド・ノーツ・カルテット 定先着200人 費1,500円(12歳以下500円、2歳以下膝上無料) 券開https://fff-classic.com 所One hour Concert事務局 ☎0120-5489-16

### ハーモニカと歌おう

9月22日(日)13時30分～15時30分(開場13時) 所湖北台近セ 内懐かしい日本の歌と一緒に歌う 所高田政夫さん 定先着100人(申込不要) 費無料 所ハーモニカ・メイツあびこ・岡田 ☎090-8574-2893

### 我孫子市民バドミントン大会

10月13日(日)受付9時～ 所市民体育館 内各1・2部(男女別シングルス・ダブルス、混合ダブルス、混合ダブルスシニア) 内市内在住・在学・在勤の方 費1人1種目500円(小・中学生200円) 申開9月26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。我孫子市バドミントン連盟・三宅 ☎090-4953-5768(17時以降) ✉bdmnabiko@gmail.com 所http://abikobadmin.starfree.jp

### 卓球市民大会

10月27日(日)受付9時～ 所市民体育館 内性別・年齢別の各シングルス・ダブルス※詳細は我孫子市卓球連盟HP参照 内市内在住・在学・在勤の方 費1人300円(高校生以下200円) 所ゼッケン 申開9月27日(金)(必着)までに郵送・Eメールで大会名、種目、団体名、住所、氏名、生年月日、電話番号を明記。〒270-1176柴崎台1の13の20佐藤隆洋 ☎090-2532-2835(出日のみ) ✉abikottf1979@gmail.com

### 働く・学ぶ世代のケアラーズカフェ

9月28日(土)10時30分～11時30分※Zoom参加 内日頃言えないことを話し共有※相談員も参加 内就労・就学しながら家族や親戚を介護している方※18歳以下の方は保護者の許可必須 費無料 申開https://x.gd/hQzi2 所けやきプラザ ☎04-7165-2886

### なかよし動物フェスティバル

9月29日(日)10時～15時 所イオンモール成田 内動物相談、獣医師体験など※詳細はセンターHP参照 所千葉県動物愛護センター ☎0476-93-5711

### 我孫子市ソフトボール協会杯(女性の部)

10月20日(日)受付8時30分～ 所浅間球場 定先着4チーム 費1チーム6,000円 申開10月12日(土)までに古内 ☎090-1531-9116

## 講演・講座・教室

### みんなの居場所 CARE PLACE

9月11日(水)12時～14時 内講演「現代の祭りにみる地域社会の共同性」、感想や困り事を語る 定先着40人(申込不要) 費無料 所開川村学園女子大学・齋藤 ☎m.saitou@kgwu.ac.jp

### ガラケー・スマホ何でも相談会

9月18日(水)10時～16時 所近セふさの風 費無料(申込不要) 所布佐地区社会福祉協議会 ☎04-7189-2119

### お元気まんてん教室「防災の話」

9月19日(木)14時～16時 所天王台北近セ※Zoom配信あり 所藤岡兼一さん 定先着30人 費無料 申開天王台地区高齢者なんでも相談室 ☎04-7182-4100

### シニアいきいき講座(健康体操編)

9月22日(日)13時30分～15時 所近セこもれび 内ミュージックフープ健康体操&ヘルスリズムス 所山口江美さん 定先着40人 費無料 所動きやすい服装、室内履き、飲み物 申開9月20日(金)までに天王台地区社会福祉協議会 ☎04-7183-9009

### バランスボール教室

9月26日(木)13時30分～15時 所マスダ湖北店 所高橋真弓さん 定先着22人 費500円 所動きやすい服装、飲み物 申開9月4日(水)～湖北・新木地区社会福祉協議会 ☎04-7187-2551

### はじめてのスマホ教室

毎月第4(土)10時30分～12時 所グループハマダ・ヤマダ 定先着10人 費無料 所申開天王台地区高齢者なんでも相談室 ☎04-7182-4100

### けやきプラザ県民講座・講習

◎人生100年時代を心豊かに暮らす 10月2日(水) 所大川洋三さん

◎地域やサークルで役立つコミュニケーション講座 10月23日(水) 所片山信雄さん

(共通)時間13時30分～15時30分 定先着60人 費無料 所申開けやきプラザ ☎04-7165-2886

### 湖北地区公民館(コホミン)講座

◎K-POPダンス教室 10月3日～11月21日の毎週(全8回)①初級…18時～19時②中級…19時15分～20時15分 内全回参加できる方 定各級先着20人 費1回500円 申9月1日(日)9時～ 所https://x.gd/FO9Pk 所開湖北地区公民館 ☎04-7188-4433

### スマホ講座

◎基本操作編～スマホの安全な使い方～ ①Android、らくらく・かんたんスマホ…10月21日(月)②iPhone…10月28日(月)10時～12時 定各日先着8人

◎LINEの使い方 10月21日(月)・28日(月)13時30分～16時(全2回) 内全回参加できる方 定先着10人

〈共通〉軽喫茶ばばら 60歳以上 1回600円 申込我孫子市社会福祉協議会 ☎04-7184-1539

募集

あびこ子どもまつり ジュニアスタッフ

10月20日(日)※10月6日(日)・13日(日) 13時～15時、19日(土)10時～15時に準備会あり 所アビスタ 内企画・運営 小・中学生※高校生以上はサポート 申込深津 ☎090-5315-6580

令和7年3月開設 特別養護老人ホーム 入居者・介護スタッフ

特別養護老人ホームけやきの里あやめ館(青山417) 定100人(ユニット型個室70人、多床室30人)、短期入所20人※申込待機者(8月1日時点)には案内を9月上旬送付予定※介護スタッフ募集は要問い合わせ 申込けやきの里 ☎04-7181-1110

北千葉広域水道企業団職員(地方公務員)

採用予定日令和7年4月1日 土木・電気・機械、一般事務(経験者)※詳細は企業団HP参照 定各1人程度 申込北千葉広域水道企業団 ☎047-345-3211

あびこeモニター

eモニターは、インターネットを利用したアンケートです。市政運営の参考にするため、皆さんの意見をお聞かせください 市内在住・在学・在勤の18歳以上 無料 申込秘書広報課 ☎04-7185-1714

お知らせ

猫譲渡会

ねこ友会 9月1日(日)②15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 内保護猫の譲渡、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 申込ねこ友会 ☎070-9101-7209

まんまるおてて

9月15日(日)14時～16時 所ペットストアいんtoまや※抱っこ可※不要なフードの寄付なども募集 申込まんまるおてて ☎090-9204-4311

危険物取扱者試験・受験者講習会

試験 11月23日(祝) 所敬愛大(千葉市) 費甲種7,200円、乙種5,300円、丙種4,200円 申込10月1日(火)～15日(火)に電子申請または願書(各消防署・分署で配布)を郵送・持参。〒260-0843 千葉市中央区末広2の14の1消防試験研究センター千葉県支部 ☎043-268-0381

講習会(希望者のみ)

10月10日(木) 所松戸市民会館 内乙種第4類・危険物法令関係 定先着50人 費3,700円(別途テキスト代あり) 申込9月6日(金)までに消防本部予防課(我孫子市防災協会) ☎04-7181-7702

ひきこもり家族相談会

9月8日(日)13時～16時 所市活ステ 内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 無料 申込9月7日(土)までに東葛市民後見人

の会・敷下 ☎04-7184-6918

シルバー人材センター入会説明会

9月17日(火)10時～11時 所市民プラザ 市内在住の60歳以上 定先着20人 費2,400円 申込9月10日(火)までにシルバー人材センター ☎04-7188-2200

福祉のしごと就職フェアinちば

9月28日(土)②11月24日(日)11時～15時(受付10時30分～) 所①京成ホテルミラマーレ(千葉市)②市川グランドホテル 内採用担当者と個別面談 無料(申込不要) 申込千葉県福祉人材センター ☎043-306-1277

まち協情報

こもれびまちづくり協議会

ラフターヨガ 9月9日(月)10時～11時30分 内笑いで免疫力アップ 所藤本祐子さん 定先着20人(申込不要) 無料 内動きやすい服装、タオル、飲み物

そば打ち教室

10月27日(日)、11月10日(日)、24日(日)、12月8日(日)、22日(日)9時～13時(全5回) 内全回参加できる方 定14人(抽選※初心者優先) 費各日①500g打ちコース1,800円②700g打ちコース2,000円※初心者は① 内マスク、エプロン、三角巾、タオル、布巾2枚、持ち帰り用容器 申込9月27日(金)(必着)までに、往復はがきに教室名、郵便番号、住所、氏名、電話番号、コース名を明記

〈共通〉申込〒270-1144東我孫子1の41の33近隣センターこもれび ☎04-7165-2011

我孫子北まちづくり協議会

地域コミュニティづくりのための映画会「女王陛下のお気に入り」 9月11日(火)②25日(火)13時30分～15時30分(開場13時) 定先着①120人②40人(申込不要) 無料 申込我孫子北近隣センター①並木本館 ☎04-7157-4517②つくし野館 ☎04-7157-4085※車での来場不可

湖北台地区まちづくり協議会

ダンスフェスタ 9月14日(土)13時～16時50分 内①13時～ハワイアン・創作ダンスなど、模擬店「福」②15時55分～キッズ・スクエアダンス 定150人(ホール) 申込湖北台近隣センター ☎04-7187-1122

我孫子南まちづくり協議会

スマホを使いやすくするための講座 9月14日(土)13時20分～15時30分 定先着15人 費300円 内スマホ ◎スマホ・タブレット・パソコン相談室 9月21日(土)13時～16時 定①1人50分、先着12人②1人20分(申込不要) 無料 内相談したい機器

キッズ伝統芸能体験 箏曲(こと)

10月の毎週(日)・11月2日(土)・3日(日)午前、11月9日(土)午後②11月10日(日)午前(全8回) 内①練習②発表 所久東寿子さん、樋口美佐子さん、谷井琴子さん 内小学生※初回のみ保護者同伴 定20人(抽選※全回参加できる方優先) 無料 内白靴下 申込9月22

日(祝)まで

◎肩こり予防教室 9月27日(金)10時～11時30分 内毎日続けられる簡単ストレッチ 所押田勝治さん 定先着25人 無料 内飲み物、タオル、室内用運動靴

〈共通〉申込我孫子南近隣センター ☎04-7181-1011

天王台北地区まちづくり協議会

近隣アート展 出展者募集 11月9日(土)・10日(日) 内絵画、書道、手芸など※子どもの絵や工作も可 内団体・個人 無料 申込10月4日(金)までに天王台北近隣センター ☎04-7182-9988

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

▼頭痛・不眠・首痛改善施術体験 9月30日(月)まで。TANAKA天王台整体院。無料。申込高橋 ☎04-7169-4274

▼スクエアステップ ①9月9日(月)②9月30日(月)、10月7日(月)・28日(月)10時～10時50分。我孫子北近せつくし野。介護予防「歩く脳トレ」。先着①②10人。①無料②各日500円。内室内履き、飲み物。申込佐藤 ☎080-5225-6062

▼「自然農法で作る野菜のおいしさ」と「呼吸ヨガ」 9月15日(日)9時30分～11時45分。パレット柏。健康講座とヨガ体験。先着20人。500円。申込9月10日(火)までに森本 ☎090-5308-7315

9月 ギャラリー

市民プラザ

◆写遊量写真展 6日(金)～9日(月)10時～18時(初日13時～、最終日17時まで) 申込山口 ☎090-7647-9756

◆防火ポスター展 13日(金)～16日(日)10時～17時(初日13時30分～) 内予防課 ☎04-7181-7702

◆JBF2024プレイベント「バードカービング展」 24日(火)～30日(月)10時～17時(初日12時～、最終日12時まで) 申込手賀沼課 ☎04-7185-1484

アビスタ1階中央通路

◆松本真弓と仲間達の絵画展 11日(日)15時まで 申込松本 ☎090-1818-9376

◆市民文化祭出演団体活動展示 2日(月)～8日(日)(初日12時～、最終日17時まで) 申込文化・スポーツ課 ☎04-7185-1601

◆我孫子のいろいろ八景歩きパネル展 11日(火)～24日(火)(初日12時～、最終日13時まで) 申込都市計画課・内線574

◆我孫子の歴史を楽しもう 25日(火)～10月5日(土)(初日12時～、最終日17時まで) 申込荒井 ☎090-2740-6682

(18時～、不在時留守電へ電話番号を)

▼ペットロス相談会 9月13日(金)・20日(金)・24日(火)13時～17時(1人30分)。我孫子南近せ。愛犬・愛猫との死別、思い出を語る。人間関係の悩み相談可。2,000円。申込渡邊 ☎090-6197-6397

▼中村天風の教えを学ぶ 講演「天風教義の原点～キャリアアップ師との対話から～」 9月15日(日)14時～16時30分。我孫子南近せ。先着30人。500円。申込岡勝又 ☎080-1252-0308

▼我孫子寿寄席 9月15日(日)15時～17時。我孫子市商工会館。雷門小助六(真打ち)、桂小すみ(音曲・三味線)、春風亭昇ちく(前座)。2,000円。申込みやま ☎090-3102-8070

▼パソコン楽しみ隊「PC・スマホなんでも相談ちよいネットカフェ」 毎月第3(木)9時30分～11時30分。我孫子南近せ。お茶を楽しみながらゆったりと。先着8人。1,500円(お茶菓子付)。申込山添 ☎04-7182-9660

▼中高年から始めるらくらくピアノ無料体験会 9月28日(土)10時～11時。アビスタ。グループで楽しくキーボード体験。楽譜が読めなくても問題なし。先着10人。内筆記用具。申込三好 ☎080-2090-0871

会員・仲間募集

▼碁苦楽園碁クラブ 毎週(月)13時～17時。あびこ交遊館(湖北駅南口徒歩2分)。初心者から有段者まで。内2,000円。申込岡田 ☎090-8442-1000

▼社交ダンスサークル「クレイドル」 月3回(火)13時～15時。アビスタなど。初心者歓迎。内1,000円。内2,000円。申込太田 ☎080-1231-9810

けやきプラザ

休館日：毎週(月)(祝休の場合は翌平日) 第1ギャラリー ◆柏山会絵画展 1日(日)9時～16時 申込町田 ☎04-7163-6354

◆さざんかの会展 18日(火)～23日(日)9時～18時(初日12時～、最終日16時まで) 申込竹内 ☎04-7100-2612

◆市民文化祭オープニング展示 25日(火)～10月6日(日)9時～19時(初日12時～、最終日17時まで) 申込文化・スポーツ課 ☎04-7185-1601

第1・2ギャラリー

◆森岡絵画教室展 3日(火)～8日(日)11時～18時(初日12時～、最終日17時まで) 申込森岡 ☎090-3007-9194

アビシルベ

開館時間：9時～18時 申込 ☎04-7100-0014 ◆野崎信一 あびこを描く展 1日(日)～9日(月)(初日12時～、最終日16時まで)

◆我孫子市書道連盟展PR展示 10日(火)～16日(日)(初日11時～、最終日17時まで)

◆手賀沼写真コンクール入選作品展示 24日(火)～10月4日(金)(初日12時～、最終日13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。

先着200人！ 8週間限定で無料！

楽しく、おいしく、歩いて健康寿命を延ばそう

# Vitality我孫子ウォーク

ウォーキングなどの運動に取り組み、目標ポイントを達成すると、ドリンクチケットなどが獲得できるアプリ「Vitality」。スマホの歩数計測機能と連動させてポイントを獲得し、さまざまな特典をゲットしよう！

※住友生命保険相互会社との連携協定事業です。

問 住友生命Vitalityサービスセンター ☎0120-307864 (月)～(金)9時～18時、(土)9時～17時、健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1126



申込期間 9月30日(月)9時～10月6日(日)

実施期間 10月7日(月)～12月1日(日)

対 市内在住の18歳以上で、次の全てに同意できる方…①住友生命から本事業に関するメールが届く ②本事業に関するアンケート(無記名)への協力※すでにVitality健康プログラムに加入済みの方は参加できません。

定 先着200人 費 無料



目標に向けてウォーキングなどを行う



ルーレットを回す



ドリンクチケットなどが必ず獲得できます

## 利用の流れ

### Step1 申し込みとアプリのインストール

市ホームページから申込サイトにアクセスしてください。  
※Vitalityアプリ以外に、スマホの歩数計測アプリのダウンロードが必要な場合があります。



▲市HP

### Vitalityアプリ登録サポート会(申込不要)

住友生命スタッフがアプリの登録を手伝います。  
日所 ①9月30日(月)10時～15時、保健センター ②10月1日(火)10時～15時、我孫子南近隣センター(8階)

### Step2 歩いてポイントをゲット！

毎週の目標ポイントが自動で設定されます。達成を目指して歩きましょう！

### Step3 目標ポイント達成で特典をゲット！

1週間ごとの運動目標を達成すると必ず獲得できます。

### Step4 事業に関するアンケートに回答

メールで送付されるアンケートに回答してください。

### +10(プラス・テン)でいつもより1,000歩多く歩こう！

今より10分多く身体を動かすだけで、運動不足解消に加え、生活習慣病・生活機能低下の予防やストレス解消につながります。

厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」推奨歩数

	1日の目標歩数
18歳～64歳の方	8,000歩
65歳以上の方	6,000歩



## 県内約1,200店舗で割引・景品がもらえるカード

## あびこ健康ポイントをためてち～バリュ～カードをもらおう

目標歩数を達成したり、健診・検診を受けて「あびこ健康ポイント」を500ポイント以上ためると、ち～バリュ～カードがもらえます。詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市HP

対 市内在住で、市に住民登録がある20歳以上の方  
費 無料

### Step1 申請用台紙を手に入れる

電子カード…ち～バリュ～カードWeb申請・交付ページから申し込み

ち～バリュ～カードWeb申請・交付ページ▶



紙カード…ち～バリュ～ネット(市ホームページ参照)からダウンロードまたは健康づくり支援課、各行政サービスセンター、各近隣センターで配布

### Step2 500ポイント以上を目指そう！

ポイント獲得例 がん検診を受診…100ポイント、目標歩数を設定…50ポイント、健康イベントに参加…100ポイント

※「Vitality我孫子ウォーク」は「あびこ健康ポイント」の対象です。

### Step3 ち～バリュ～カードをゲット！

500ポイント以上ためると、ち～バリュ～カードがもらえます。

### Step4 協賛店で特典をゲット！

県内約1,200の協賛店で、割引・景品などの特典が受けられます。カードの有効期限は1年間です。毎年健康づくりに取り組み、ち～バリュ～カードをゲットしましょう。

協賛店例…レストラン旬菜厨房「米舞亭」、酒々井プレミアム・アウトレット、イクスピアリ®

問 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126



▲協賛店