

発行 我孫子市役所 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) FAX 04-7185-1520



## 身近なお店で使えるプレミアム率20%の「あびチケ」で 市内飲食店を応援しよう



新型コロナウイルス感染症により影響を受けた市内の飲食店への支援と経済の活性化を目指し、クラウドファンディングを活用した「プレミアム付き市内飲食共通券(あびチケ)」プロジェクトを実施しています。

☎ 我孫子市商業者支援事業実行委員会事務局(商業観光課内) ☎7185-1475

### 飲食店を応援する方法 クラウドファンディング実施期間 8月20日(木)まで

#### はじめに

##### ホームページにアクセス

クラウドファンディングサービス会社「CAMPFIRE」のホームページへ。  
<https://camp-fire.jp/projects/view/292345> (QRコード参照)



##### 「あびチケ」が使用可能な店舗

70店舗以上のお店で使うことができます!

普段利用している飲食店が登録されているかぜひご確認ください。また、これを機にさまざまな飲食店を利用してみませんか。店舗一覧は市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

使用可能期間 9月15日(火)~12月31日(木)



#### 次に

##### お店を助けて自分もお得! (あびチケを購入する)

購入金額より20%増額分のチケットを送付します。  
 1セット500円×12枚つづり  
 ※例: 5000円の購入であびチケ6000円分を送付  
 ※20セット分まで購入可



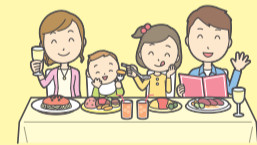
##### とにかくお店を応援! (あびチケを購入せずに寄付する)

1000円から寄付できます。また、寄付する店舗を指定することもできます。さらに3万・5万・10万円以上の寄付でそれぞれお楽しみグッズを提供します。  
 ※寄付いただいた方の名前・コメントは市ホームページなどで紹介させていただきます。

#### そして

##### あびチケを使う!

届いたあびチケを使って、登録店で食事を楽しみましょう!



▲このポスターが目印!

##### お店に寄付

店舗を指定しない寄付は全登録店に均等配分します。



### 市内飲食店を支えよう

これまで飲食店では、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、臨時休業や営業時間の短縮、テイクアウトの実施などを行ってきました。少しずつ客足は戻りつつありますが、

以前のにぎわいを取り戻すには、まだまだ時間がかかります。

飲食店の皆さんを応援するため、ぜひ「あびチケ」を購入し、市内飲食店をご利用ください。和食・洋食・中華・カフェ・居酒屋などさまざまな飲食店で使用できます。

### 飲食店の方から一言

○感染症対策をしっかりとって皆さんのご来店をお待ちしています。  
 ○慣れないテレワークをしている方も多いと思います。飲食店を利用し、気分転換してみたいかでしょうか。

千葉テレビ放送3チャンネル「シャキット!あびこナビ」でもあびチケを紹介!  
 チケットの使える飲食店を回りながらおすすめメニューやサービスなどを紹介します。  
 放送日時 8月7日(金)午前7時30分ごろ~ ☎ あびこの魅力発信室・内線235



## 令和3年4月1日採用予定 市職員を募集

職種・採用予定数

一般行政職事務職(上級)	15人程度	福祉総合職(社会福祉士)	4人
一般行政職事務職(上級)【自己推薦】	若干名	文化財主事(埋蔵文化財)	若干名
一般行政職事務職(初級)【障害者対象】	若干名	保健師	3人
一般行政職技術職(土木)	若干名	管理栄養士	2人
一般行政職技術職(土木)【経験者】	4人	保育士	5人
一般行政職技術職(建築)	2人	消防士(救急救命士含む)	6人

試験日 9月20日(日) 試験会場 我孫子中学校

申・関 8月11日(火)(消印有効)までに申込書(総務課・各行政サービスセンターで配布。市ホームページからダウンロード可)などに必要事項を記入し、長形3号の返信用封筒(404円分の切手を貼付、宛先を明記)を同封の上、簡易書留で郵送(持参不可)。〒270-1192市役所総務課(住所省略可)・内線232

※受験資格や提出書類など詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。お問い合わせください。



## 令和3年4月1日採用予定 我孫子市社会福祉協議会 正規職員を募集

試験日 10月3日(土) 試験会場 市役所分館大会議室

職種・採用予定数 福祉総合職、若干名

勤務時間 原則平日週5日、午前8時30分～午後5時

申・関 8月3日(月)～9月14日(月)必着で、申込書・エントリーシート・返信用封筒2通を簡易書留で郵送(持参不可)。〒270-1166我孫子1861我孫子市社会福祉協議会 ☎7184-1539

※詳しくは正規職員採用試験要綱(我孫子市社会福祉協議会で配布およびホームページ(QRコード参照)に掲載)をご覧ください。



## 小・中学校で働く ICT教育支援員 会計年度任用職員を募集

任期 1学期ごとの任用(更新あり)※勤務開始日は原則9月1日(火)

勤務時間 原則平日午前8時～正午(週20時間)

勤務場所 布佐中学校区(布佐・布佐南小学校、布佐中学校)

内容 ICT活用時の授業支援ソフトの設定や事前準備、情報教育に関する指導補助など

対象 情報機器の活用・設定方法に精通している方

定員 1人 選考 書類・面談

報酬 時給1040円(通勤手当あり)

申・関 8月17日(月)午後5時までに申込書(教育委員会指導課で配布。市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、写真貼付の上、本人が持参。教育委員会指導課(水道局4階) ☎7185-1367

## 追悼と平和を祈り黙とうを



8月15日は「戦没者を追悼し平和を祈念する日」です。

また、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。それぞれの日には、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。

関 社会福祉課・内線649

## 令和2年7月豪雨災害義援金 ご協力をお願いします

7月の大雨被害により、各地で人的被害をはじめ、堤防の決壊による住宅への浸水被害、土砂崩れによる家屋の倒壊などが発生し、複数県の市町村に災害救助法が適用されました。

我孫子市社会福祉協議会では、被災された方への支援のため、下記受付場所で義援金の受け付けや募金箱の設置を行っています。

期間 12月23日(水)まで

受付場所 我孫子市社会福祉協議会、各地区社会福祉協議会(我孫子北・我孫子南・天王台・湖北・湖北台・布佐)、西部福祉センター、ボランティア市民活動相談窓口で・と・り・あ

関 我孫子市社会福祉協議会 ☎7184-1539

## マイナンバー業務の休日開庁を行います マイナンバーカードの交付・電子証明書の更新は要申込

日時 8月22日(土)午前9時～午後3時 場所 市民課(市役所本庁舎1階)

受付業務 マイナンバーカードの申請・交付、電子証明書の更新

申・関 市民課 ☎7185-4326(平日午前9時～午後5時)

## マイナンバーカードの申請が簡単に！ 窓口で写真を無料で撮影し、その場で申請！

職員が写真撮影から申請までサポートします。カードは約2カ月後に本人限定受取郵便で郵送します。

受付場所 市民課(市役所本庁舎1階)※行政サービスセンターでの受付は不可

持ち物 通知カード・住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)・本人確認書類(①を2点または①と②を1点ずつ)※有効期限内で記載事項が最新のもの

①	運転免許証・運転経歴証明書(平成24年4月1日以降に交付したもの)・パスポート・顔写真付き住民基本台帳カード・身体障害者手帳・在留カード・特別永住者証明書など
②	健康保険証・介護保険証・年金手帳・社員証・学生証・子ども医療費助成受給券・預金通帳など

※15歳未満の方が申請する場合、必要書類が異なります。また、本人と法定代理人の来庁が必要です。詳しくはお問い合わせください。

関 市民課・内線478

## 令和3年12月に証明書自動発行サービスを終了 コンビニ交付開始予定！マイナンバーカードの申請はお早めに

令和3年12月に自動発行機による住民票の写しと印鑑登録証明書の発行を終了します。令和4年1月からは、同証明書をコンビニエンスストアで取得できる「コンビニ交付」を導入予定です。

「コンビニ交付」の利用には、電子証明書を搭載したマイナンバーカードが必要です。マイナンバーカードをまだお持ちでない方や、電子証明書を搭載していない方は、お早めに申請してください。申請方法など詳しくはお問い合わせください。

※自動発行機によるサービス終了後も「印鑑登録証・あびこ市民カード」は、市民課・各行政サービスセンター窓口で印鑑登録証明書を請求する際に必要です。廃棄せずに大切に保管してください。

関 印鑑登録証・あびこ市民カード…市民課・内線360、マイナンバーカード…市民課・内線478

## 10月28日(水)まで 熱中症警戒アラート(試行)を実施

環境省と気象庁は、暑さへの「気づき」と熱中症予防対策を呼びかける情報発信として、7月1日から「熱中症警戒アラート(試行)」を実施しています。

市では、気象台記念公園のアメダス観測所で、気温・湿度・輻射熱を取り入れた暑さ指数(WBGT)が33℃を超えると予想された場合、午前10時に防災行政無線などで注意喚起します。

関 手賀沼課 ☎7185-1484

## 電子メールの送信方式の誤りによるメールアドレスの流出

7月9日、教育委員会文化・スポーツ課において、市内小中学校体育施設開放団体説明会開催について電子メールを送信する際、団体の登録メールアドレスが表示された状態(TO(宛先))で一斉送信する誤送信がありました。

教育委員会

## 補助金申請事務処理誤りについて

令和元年度の「特別支援学校等の臨時休業に伴う放課後等デイサービス支援事業補助金」(子ども相談課)、「千葉県子ども・子育て支援補助金」(子ども支援課)事務において、本来受けるべき交付額より少ない額で交付となる誤りが発生しました。

市政に対する信頼を損ねたこと深くお詫び申し上げます。

今回の事案については、責任を重く受け止め、私自身と副市長の令和2年10月分の給料10分の3を減額することを9月議会に提案させていただきます。

今後は、各職員によるチェック体制の徹底など、従来の防止策に加え、組織の見直しなど、より実効性のある取り組みを進め、再発防止と市政に対する信頼回復に全力を挙げて取り組んでまいります。

市長 星野 順一郎

## PCR検査をするまでの流れ

・息苦しさ、強いだるさ、高熱などの症状がある方 ・感染した人と濃厚接触したなど、感染の疑いがある方



相談  
受診



◎かかりつけ医のいる市内の医療機関などに  
電話で相談の上、受診  
※感染症拡大防止のため、必ず事前に電話で  
相談してください。

または

◎帰国者・接触者相談センターに電話で相談  
●千葉県 ☎0570-200-613 (24時間対応)  
●松戸健康福祉センター(松戸保健所)  
☎047-361-2140 (平日午前9時～午後5時)

医師などにPCR検査が必要と判断された方

検査

我孫子市PCR検査センター

帰国者・接触者外来

PCR検査



## 我孫子市PCR検査センターを設置

我孫子医師会の協力の下、PCR検査センターが  
設置されました。医師が必要と判断した場合のみ  
検査が受けられます。なお、直接市民の方が予約  
することはできないため、検査日や検査場所は非  
公開となっています。

☎健康づくり支援課 ☎7185-1126

判定

かかりつけ医や保健所などから  
検査を受けられた方に結果を報告

陽性の場合

治療



保健所の  
指示に従い療養

## 特別定額給付金の申請は8月25日(火)まで

7月13日時点で申請書が未提出の方には、7月28日に再通知書を送付しました。  
詳しくは市ホームページをご覧ください。

市の特別定額給付金 給付状況：97.9%(人口割) ※7月30日振り込み分まで

特別定額給付金コールセンター (市) ☎7185-1763 (平日午前9時～午後5時)

(国) ☎0120-260020 (毎日午前9時～午後8時)

## ひとり親世帯臨時特別給付金

対象 子育てへの負担増加や収入減少などの影響を受けたひとり親世帯

◎基本給付 5万円(一時金) ※第2子以降は3万円加算

申請方法 令和2年6月分の児童扶養手当の支給があった方は申請不要です。  
手当を受給していないひとり親世帯(18歳以下のお子さんを扶養している  
方)で給付を希望する方はお問い合わせください。

◎追加給付(要申込) 5万円(一時金)

※児童扶養手当受給者および公的年金給付等受給者(所得制限超過による全  
部停止は除く)のうち、家計が急変し、収入が大きく減少した方のみ支給

申請方法 手当受給者には現況届の際にアンケートに回答いただき、対象と  
なる方には申請書をお渡します。公的年金給付により児童扶養手当が全部  
停止になっている方で、追加給付を希望する場合はお問い合わせください。

受付期間 児童扶養手当受給者…8月3日(月)～31日(月)、児童扶養手当受給者  
以外の方…8月3日(月)～令和3年2月28日(日)(予定)

申 受付期間中に申請書(子ども支援課で配布)を郵送・持参。〒270-  
1192市役所子ども支援課(住所省略可)

☎ 子ども支援課・内線850

市独自

申請は8月31日(月)(必着)まで  
最大30万円 我孫子市事業継続支援金

売上げが大きく減少しているものの、50%以上減少した月がないた  
め、国や県の給付金を受けられない市内中小事業者が対象です。支援金  
を受けるには条件があります。詳しくは市ホームページ(QRコード参照)を  
ご覧ください。

※申請書は市ホームページからダウンロードまたは電話で請求してくだ  
さい。※商工会の会員には商工会から申請書を郵送済みです。

交付額

①対象となる事業者に一律10万円

②市内に事業所を賃借している場合、10万円を加算

③市内に複数の事業所を賃借している場合、さらに10万円を加算

☎ 商業観光課 ☎7185-1734



市独自

## 我孫子市新生児臨時給付金

対象 令和2年4月28日から令和3年4月1日までに出生し、我孫子市に出生  
を事由に住居登録した新生児の父または母※我孫子市に居住する方に限る

支給額 新生児1人につき10万円

申請方法 7月20日以後に出生届を提出する方は出生届提出時に申請、7月  
20日以前に出生届を提出した方には申請書を郵送したので期限内に申請してく  
ださい。

※申請には振込口座の分かるもの(通帳やキャッシュカードのコピー)や本人  
確認書類が必要です。詳しくは市ホームページをご確認ください。

支給方法 申請者名義の口座に振り込み

☎ 子ども支援課・内線852

法人最大600万円、個人事業者最大300万円

## 家賃支援給付金

売上高が減少している中小企業などに対して、地代・家賃(賃料)の負担  
を軽減するため給付金が支給されます。詳しくはホームページ(☎<https://yachin-shien.go.jp/>)をご覧ください。

申請期限 令和3年1月15日(金)まで

☎ 家賃支援給付金コールセンター ☎0120-653-930 (毎日午前8時30分  
～午後7時)

## 新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金

新型コロナウイルス感染症の影響により休業させられた中小企業の労働者  
のうち、休業中に賃金(休業手当)を受けることができなかった方に支給され  
ます。詳しくは厚生労働省ホームページ(☎<https://www.mhlw.go.jp/stf/kyugyoshienkin.html>)をご覧ください。

☎ 新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金コールセンター ☎  
0120-221-276 (平日午前8時30分～午後8時、土・日曜日と祝日は午前  
8時30分～午後5時15分)

# 事業所・消費者の皆さんへ ごみ減量・リサイクル推進事業所認定制度にご協力を!

「ごみ減量・リサイクル推進事業所認定制度」は、ごみの減量やリサイクルを推進している店舗などを市が認定し、広報あびこなどで広く市民の皆さんにお知らせし、消費者の利用を促進することにより資源循環型社会の実現を目指すものです。現在認定されている事業所は下表のとおりです。※認定事業所の要件や手続きなど、詳しくはお問い合わせください。



☎ クリーンセンター ☎7187-0015

## ▼認定事業所一覧(令和2年7月17日現在)

認定番号	事業所名	所在地	電話番号
1	日本電気(株) 我孫子事業場	日の出1131	7185-7040
3	(株)京北スーパー 寿店	寿2の24の27	7182-1811
4	(株)京北スーパー 天王台店	柴崎台5の7の10	7181-2555
5	ケーブデンキ 我孫子店	寿2の24の21	7185-8500
8	(株)イトーヨーカ堂 我孫子店	我孫子4の11の1	7185-8111
9	(株)アイリスプラザ ユニディ我孫子店	湖北台8の7の8	7187-3331
10	(株)AOKI 我孫子緑店	緑2の11の37	7181-2688
11	(株)マルエツ 天王台店	天王台4の15の8	7186-0481
13	(有)サンワ電機販売	天王台6の10の7	7182-8250
14	(株)イトーヨーカ堂 我孫子南口店	本町3の2の1	7183-6411
15	(有)末廣 (酒)	布佐3398の4	7189-2693
16	ケーヨーデイツー 新木野店	新木野2の7の51	7187-6686
17	ナリタヤ食彩館 布佐店	布佐3075	7189-1129
18	(株)日産サティオ千葉北 我孫子店	寿2の12の1	7183-3232
19	ビッグ・エー 我孫子柴崎台店	柴崎台4の7の23	7185-8461
20	ビッグ・エー 我孫子緑店	緑2の11の41	7184-0131
24	渡辺寝具	寿2の2の14	7182-0810
25	小池輪業商会 (自転車・オートバイ)	寿1の17の2	7182-0044
27	(有)丸あ商店 (青果)	若松136の13	7182-8611
29	(有)丸中青果	本町2の6の12	7182-3725
30	クリーニングエスプリ 我孫子本町店	本町2の6の12	7182-7703
31	佐藤印刷(有)	湖北台5の14の21	7188-2897
32	クリーニングエスプリ 我孫子北口店	我孫子1の11の1	7184-1005
33	太平洋印刷(株) 我孫子工場	中峠1538	7188-0161
34	(株)セフティーサービス (宅配水)	中峠台19の2	7188-4447
35	(有)海老原電気商会	日秀270の1	7188-2573
36	(有)オールウッド	南新木4の24の1	7188-6078
37	ダスキン あびこ東支店	新木2550	7188-4444
38	(有)伊東電気商会	天王台3の21の3	7182-1565
39	斉藤電化サービス	青山台4の6の15	7184-3821
40	大村庵 (そば)	泉15の17	7185-1540
42	光石モーター商会 (自転車・オートバイ)	東我孫子2の34の16	7182-5504
43	(株)ブロック (シューズ)	天王台1の13の2	7185-2226
44	(有)成島畳店	寿1の17の12	7182-1515
45	(株)エス・イー・シー・ハイテック (情報処理)	柴崎台1の2の3	7183-6313
46	社会福祉法人 つくばね会 おおばん	新々田30の4	7189-5794
47	(株)春日や (酒)	我孫子4の38の20	7185-1911
48	ビッグ・エー 我孫子湖北台店	湖北台8の6の11	7187-3491
49	ワタナベサイクル	下ヶ戸1820の15	7182-8712
50	(株)カスミ 湖北店	湖北台1の18の7	7188-8151
51	小西酒屋	下ヶ戸401の2	7182-4621
53	(有)ティーアンドエム (印刷)	都部92の6	7181-4470
55	ファミリーマート 我孫子新木店	南新木1の2の1	7188-6037
56	(有)大井電気商会	柴崎台2の7の30	7184-6776
57	(株)カトウでんき	つくし野3の1の106	7184-2341
59	内藤輪業 (自転車・オートバイ)	寿2の9の28	7182-3821
64	セブン-イレブン 我孫子天王台6丁目店	天王台6の17の1	7185-5808
66	はなしま印刷	栄15の1	7183-7677
67	香取商店 (食料品)	布佐1270	7189-3458
68	伊勢屋 (和菓子)	寿2の8の33	7182-4473
70	(有)我孫子畳店	我孫子1の24の1	7182-0764
72	(株)千葉銀行 新木支店	新木2031の1	7188-6411
73	(株)千葉銀行 天王台支店	柴崎台1の10の12	7185-2101
74	(株)千葉銀行 我孫子支店	我孫子1の9の16	7186-5511
75	(株)千葉銀行 湖北台支店	湖北台3の1の3	7188-2221
76	中央学院大学	久寺家451	7183-6526
77	東京ベイ信用金庫 我孫子支店	本町3の9の10	7182-2151
80	(株)千葉銀行 我孫子支店	本町2の3の8	7182-3111
81	(株)千葉銀行 天王台支店	柴崎台1の9の1	7184-5351

認定番号	事業所名	所在地	電話番号
82	(株)千葉銀行 湖北支店	湖北台1の18の1	7187-3531
84	青山台サイクル	青山台4の6の2	7184-9858
86	夢庵 我孫子若松店	寿2の24の9	7184-3223
87	びっくりドンキー 我孫子店	我孫子3の20の2	7181-1572
88	夢庵 我孫子北店	我孫子4の38の23	7183-2531
90	(有)アビコモーターズ (オートバイ)	湖北台9の7の7	7188-0774
91	パーミヤン 我孫子湖北台店	湖北台8の7の14	7181-5020
93	(有)染井金物店	本町3の9の20	7182-2375
94	セブン-イレブン 我孫子都部店	都部35の1	7186-7116
95	ガスト 我孫子店	高野山295の1	7165-6130
96	ファミリーマート 天王台駅南口店	天王台1の24の1	7185-1181
97	(有)第一薬局	湖北台9の7の5	7187-1463
98	(有)根本電機商会	中里15の1	7188-0101
99	(株)コナカ 我孫子店	寿2の12の8	7182-6217
101	ミニストップ 我孫子古戸店	古戸177の23	7181-5255
103	イゲタ印刷(株)	根戸1216の2	7185-0471
104	篠崎製綿工業(株) ふとんのシノザキ	布佐2407	7189-0152
106	ヤマザキショップ 湖北石井商店(あたりや)	中里325の1	7188-2565
107	(株)マスタ 湖北店	中里335の1	7188-1351
108	千葉日産自動車(株) 我孫子店	寿2の9の22	7185-3141
110	丸正ふとん店	東我孫子2の36の19	7183-0851
113	ランドロームフードマーケット 布佐南口店	布佐平和台1の2の1	7181-6360
114	セブン-イレブン 我孫子南新木店	南新木2の22の6	7188-3877
115	(有)結城電工	青山台4の6の7	7183-3297
116	アンジェリカ保育園	我孫子2の8の1	7181-8500
117	特別養護老人ホーム アクイール	岡発戸1498	7165-6511
118	特別養護老人ホーム アコモード	布佐1559の2	7189-5201
119	ローソン 我孫子新岡発戸店	岡発戸611の1	7182-4567
120	セブン-イレブン 我孫子天王台2丁目店	天王台2の20の14	7182-5507
122	酒と米の店 すどう	つくし野7の22の6	7183-2310
123	(株)とちぎや (酒・食品全般)	久寺家2の2の1	7185-8877
124	セブン-イレブン 我孫子柴崎台3丁目店	柴崎台3の9の1	7184-8885
126	ファミリーマート 我孫子駅前店	我孫子1の14の28	7165-5540
127	セブン-イレブン 我孫子布佐西店	布佐1048	7189-1990
128	セブン-イレブン 我孫子柴崎台2丁目店	柴崎台2の1の16	7181-7110
129	デイリーヤマザキ 我孫子駅前店	我孫子1の10の1	7184-0174
130	セブン-イレブン 我孫子根戸店	根戸1187の3	7181-7170
131	セブン-イレブン 我孫子寿2丁目店	寿2の13の29	7181-7017
132	(有)サカグチスポーツ	湖北台5の4の14	7188-8884
133	おのぞら接骨院	湖北台9の6の7	7187-6702
134	ミニストップ 手賀沼公園前店	白山1の6の5	7165-5058
135	(有)常東自動車	青山台3の2の1	7182-2286
136	あびこ農産物直売所 あびこん	高野山新田193	7168-0821
137	旬菜厨房 米舞亭	高野山新田193	7168-0504
138	井上自動車整備工場	布佐2787の8	7189-3520
139	(有)我孫子自動車	下ヶ戸202	7182-4151
140	(有)飯田自動車	布施2738の1	7181-8088
141	(有)常盤自動車整備工場	我孫子3の1の18	7182-2623
142	スーパーおっ母さん食品館 天王台店	柴崎台1の9の25	7183-7071
144	セブン-イレブン 我孫子湖北台5丁目店	湖北台5の3の1	7188-4511
145	セブン-イレブン 我孫子3丁目店	我孫子3の3の8	7183-3887
146	(有)森自動車	我孫子1082の1	7185-2008
147	(有)鈴木モーターズ	寿2の8の28	7184-3565
148	セブン-イレブン 我孫子柴崎台1丁目店	柴崎台1の14の9	7183-5510
149	フードスクエア カスミ 新木駅前店	南新木2の1の1	7181-5210
150	平井モーターズ	中峠1285	7188-0131
151	ローソン 我孫子泉店	泉14の1	7181-2239
152	セブン-イレブン 我孫子緑1丁目店	緑1の5の3	7185-8857
153	セブン-イレブン 我孫子並木5丁目店	並木5の5の5	7185-8120

## 我孫子駅発着の臨時特急「踊り子号」再開

踊り子号停車駅 我孫子-柏-松戸-北千住-上野-東京-品川-横浜-小田原-湯河原-熱海-網代-伊東-伊豆高原-伊豆熱川-伊豆稲取-河津-伊豆急下田



### ◎踊り子111号、114号発着時間(全車指定席)

列車名	発駅・発時刻	着駅・着時刻	運転日
踊り子111号	我孫子 10時45分	伊豆急下田 14時23分	9月19日(土)・20日(日)・21日(祝)
踊り子114号	伊豆急下田 14時33分	我孫子 18時10分	9月20日(日)・21日(祝)・22日(祝)

☎ JR東日本お問い合わせセンター ☎050-2016-1600

## 高野山地区 防災行政無線子局を移設

高野山香取神社に設置していた防災行政無線子局を宮脇公園に移設しました。

設置場所 右図参照

☎ 市民安全課・内線217



## エレベーター工事のため 白樺文学館を臨時休館します

期間 8月4日(火)~9月30日(水)(8月3日(月)は通常の休館日)

※3館共通券・2館共通年間パスポートは通常どおり販売しますが、臨時休館中の白樺文学館では使用できません。

☎ 白樺文学館 ☎7185-2192

## 生涯学習出前講座 新規メニュー

「生涯学習出前講座」は全236講座あり、そのうち今年度追加した21講座を紹介いたします。友人同士の集まりや自治会の学習会、新しく何かを始めたいときなどにぜひご利用ください。

※出前講座は1回で完結する講座です。

※新型コロナウイルス感染症の影響で、一部受講できない講座があります。詳しくはお問い合わせください。

**対象** 原則、市内在住・在学・在勤の方で、講座ごとに設定された人数以上のグループまたは個人

**費用** 無料※講座により実費負担あり

**■・☎** 市内に会場を確保の上、受講希望日の4カ月前～14日前までに申込書を持参・ファクス。我孫子地区公民館 ☎7182-0511 ☎7165-6088

※メニュー表・申込書はアビスタ・湖北地区公民館・各近隣センター・各行政サービスセンターで配布。市ホームページからダウンロード可。

### 市民講師メニュー

専門的な知識・技能・経験などを持った市民の方が、ボランティアで講師を務める講座です。

講座	講師	最少人数
世界遺産の楽しみ方 江戸編	尾坂雅康さん	2人
世界遺産検定2級対策		
世界遺産検定3級対策		
江戸は大変、噴火、地震、火事、飢餓		
賢臣ありて名君あり	小林正美さん	1人
電磁波と携帯電話		
生物学は面白いー生物と光ー	吉川和俊さん	2人
微生物がつくる薬		
かぎ針/ふしぎと汚れが落ちるエコたわし	松元智子さん	3人
写真整理、スクラップブック	山崎真理さん	1人
親と子のための手形アート		2人
心に響くカラオケの唄い方基礎講座	国定正さん	1人
唄うように吹くハーモニカの基礎講座		
ハーバリウムボールペン制作	上村真知子さん	10人
Know Noh・能の舞と謡に親しもう	手賀宝生会	5人
杉村楚人冠の紹介	我孫子の文化を守る会	
杉村楚人冠が交流した人々		
志賀直哉と我孫子ー作品・家族・地域の人々		

### キャンパスメニュー

大学の教員が講師を務め、川村学園女子大学・中央学院大学と市との連携により実現した、大学ならではの内容の講座です。

講座	大学・講師	最少人数
プラスチックごみとわたしたちの生活	川村学園女子大学、齋藤美重子さん	10人
ケアラーって何？		
みんなでプログラミング的思考	中央学院大学、松原和樹さん	

※その他、市役所の職員が講師を務める「市役所メニュー」もあります。詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。



# すこやかちゃん



**藤田 桜禾ちゃん**  
(南青山・1歳2カ月)

お喋り大好きな桜禾♡みんなを笑顔にしてくれてありがとう♡元気いっぱい育ててね



**根本 朔灯ちゃん**  
(天王台・1歳2カ月)

笑顔があふれています。お兄ちゃん大好き♡いっぱい遊んで、すくすく大きくなあれ♡

## 加入受け付けは8月3日(月)から 相互扶助制度の交通災害共済

交通災害共済は会費を出し合い、交通事故に遭った場合、被害の程度に応じて見舞金が支払われる相互扶助の制度です。現在加入している方も8月31日(月)で共済期間が終了します。改めて加入手続きをお願いします。

※自転車事故による被害者への賠償金支払いなどに備え、自転車保険など(賠償責任保険)に加入した上で、補完として本共済に加入することを推奨します。

**加入できる方** 9月1日(火)時点で市内に住居登録している方とその扶養者

**共済期間** 9月1日(火)～令和3年8月31日(火)

**対象事故** 車両(自動車・オートバイ・自転車など)や電車による事故など  
※交通事故証明書などが必要です。

**年会費** 1人700円

**共済見舞金** 死亡…150万円、傷害…2万～50万円、身体障害(1級または2級障害)…傷害見舞金の他に50万円、交通遺児…遺児1人につき10万円

**■** 随時、市民安全課(市役所地階)・各行政サービスセンターに年会費を持参

**☎** 市民安全課・内線485

## クリーンセンター ごみの持ち込みには予約が必要です

令和5年3月まで新廃棄物処理施設(焼却施設)の建設工事を行っています。工事期間中は家庭から排出されるごみの受け入れ(持ち込み)スペースが限られるため、時間ごとに持ち込み件数を制限しています。持ち込みをする場合は事前の予約が必要です。

皆さんのご理解とご協力をお願いします。

**☎** クリーンセンター ☎7187-0015

## 8月 市民相談・県民相談 ※☎は予約制です。

市民相談	電話	時間
弁護士法律相談☎		6日(休)、13日(休)、18日(火)、20日(休)、25日(火)9時30分～15時30分(予約は3日(月)8時30分～) 秘書広報課 ☎7185-1714
行政書士相談☎		毎週火・金曜日(祝日を除く) 13時～15時(予約は平日9時～17時) <新型コロナウイルス感染症関連の補助金、相続手続きなどの電話相談> 千葉県行政書士会東葛支部 ☎090-2723-9754
司法書士法律相談☎		11日(火) 10時～15時(予約は3日(月)～7日(金)13時～16時) 千葉司法書士会柏支部 ☎080-5901-3236
年金・労働相談☎		12日(水) 13時～17時 市民相談室(本庁舎2階) 千葉社会保険労務士会東葛支部 ☎047-345-9992 (9時～15時)
税務相談☎		21日(金) 10時～15時 取税課相談室(本庁舎1階)(予約は17日(月)8時30分～) ☎7185-1349
消費生活相談		月～金曜日、第2・4土曜日(祝日を除く)10時～17時30分 消費生活センター ☎7185-0999

市民相談	電話	時間
人権相談		月～金曜日8時30分～17時15分 みんなの人権110番 ☎0570-003-110
生活相談		月～金曜日(祝日を除く)8時30分～17時 社会福祉課(西別館2階)・内線394
健康相談		月～金曜日(祝日を除く)8時30分～17時 保健センター 健康づくり支援課 ☎7185-1126
心の相談☎		24日(月) 13時30分～(予約は21日(金)まで) 相談室(西別館2階) 障害福祉支援課・内線421
交通事故巡回相談☎		11日(火)10時～15時(先着4組。予約は6日(木)まで) 市民安全課(本庁舎地階)・内線485
子ども総合相談		月～金曜日(祝日を除く)8時30分～17時 子ども相談課(西別館1階) ☎7185-1821
ひとり親相談		月～金曜日(祝日を除く)8時30分～17時 <離婚・養育費・面会交流など> 子ども支援課(西別館2階)・内線849
DV相談(男性可)		月～金曜日(祝日を除く)8時30分～17時 社会福祉課(西別館2階)・☎7185-1113

市民相談	時間	
結婚相談(☎優先)	木曜日 10時～17時第1・3土曜日、第2・4日曜日 10時～19時 我孫子市結婚相談所 あび♡こい♡ハート ☎7184-8100	
若者就労支援相談☎	31日(月) 13時～16時 市民プラザ<おおむね40歳まで>企業立地推進課 ☎7185-2214	
地域職業相談	月～金曜日(祝日を除く)9時30分～17時 地域職業相談室(サンビーンズビル6階) ☎7165-2786	
介護とこころの相談☎	火～日曜日 10時～16時 福祉ふれあいプラザ(けやきプラザ1階) ☎7165-2886	
すまいの相談☎	金曜日 10時～16時(随時)水・木曜日 10時～12時(要予約) 福祉ふれあいプラザ(けやきプラザ6階) ☎7165-2886	
福祉用具相談☎	火～日曜日 10時～16時 福祉ふれあいプラザ(けやきプラザ1階) ☎7165-2886	
県民相談	来所☎	月～金曜日(祝日を除く)9時～17時 柏児童相談所 ☎7131-7175
	電話	月～金曜日(祝日を除く)9時～17時 柏児童相談所 ☎7134-4152

●休日・夜間に病気になるたら：○消防署(☎7184-0119)に電話をしてください。休日・夜間救急病院、小児救急病院をご案内します。案内された病院に行く場合は、症状やけがの状態を病院に直接電話してから受診してください。※JAとりで総合医療センターにおける23時から翌朝8時30分までの小児救急は基本的に重症患者に限定されます。※緊急の場合は迷わず☎119へ電話をしてください。※休日や深夜などの診察料は、割高になります。休日は日曜日、祝日、年末年始

攻撃性が高まっています
ハチに注意!

ハチは、軒下・屋根裏・庭木・土中などに巣をつくり、春先から秋にかけて活発に活動します。巣にいたずらしたり、むやみに近づいたりしないでください。刺されたときの対応や駆除業者など詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。



☎ 手賀沼課 ☎7185-1484

受付は8月3日(月)~31日(月)まで
「児童扶養手当」現況届を忘れずに!

「児童扶養手当」の認定を受けている方は、毎年8月に現況届を提出することになっています。対象者には7月末に案内を送付したので、期限内に必ず提出してください。

届け出がないと、手当を受給することができなくなる可能性があります。また、2年間届け出がないと手当を受ける権利がなくなりますので、ご注意ください。

受付場所 子ども支援課(市役所西別館2階)

持ち物 送付した案内をご確認ください。

※所得の申告がない場合、受け付けできませんので必ず申告してください。

◎児童扶養手当とは 父母の離婚などにより、父親または母親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。ひとり親家庭の生活の安定と自立を助け、次代の社会を担う児童の心身の健やかな成長を図ることを目的としています。手当は所得制限があり、受給するためには申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

☎ 子ども支援課・内線850

ロコモ対策してますか?
~人生の最後まで自分の足で歩くために~

ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)とは、運動器(骨・筋肉・関節)の機能が低下している状態をいい、将来、要介護状態になる危険性が高くなります。

市の要介護状態になる原因疾患の1位は認知症、2位は運動器の障害(関節疾患・骨折など)、3位は脳血管疾患です。適度な運動や生活活動で刺激を与え、適切な栄養を取ることで、運動器は強く丈夫に維持することができます。衰えを感じてからではなく、若いうちからの運動習慣が重要です。エレベーターではなく階段を使う、歩幅を広く速く歩く、今より10分多く身体を動かすことなどがロコモの予防につながります。

市ホームページ(QRコード参照)では、あびこ市民の歌に合わせたロコモトレーニングを紹介しています。DVDの貸し出しも行っています。また「生涯学習出前講座」では、「健康いきいき体操」と題してロコモの講話やロコモ度テストなどを行っています。詳しくはお問い合わせください。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126



8月 各種健診と健康教室

◎乳幼児の各種健診・相談・教室 ☎は予約制です。
☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

Table with columns: 項目, 日程, 対象・内容など. Includes items like 赤ちゃんママパパ学級, 育児相談, 4カ月児相談, etc.

◎心の健康に関する教室
場所 保健センター3階
☎ 障害福祉支援課・内線421
Table with columns: 教室名, 日時. Includes items like アルコール教室, 心の健康クラブ.
◎デイケアクラブ
時間 午後1時~2時30分
☎ 障害福祉支援課・内線381
Table with columns: 開催日, 場所. Includes 21日(金) 障害者福祉センター.
◎遊具うんどう教室
時間 午前9時30分~10時30分
☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112
Table with columns: 開催日, 場所. Includes 21日(金) 天王台西公園 \*雨天中止.

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止・内容を一部変更する場合があります。

老人福祉センターを一部再開

完全予約制で、老人福祉センターつつじ荘はグラウンドゴルフ・囲碁将棋のみ再開、西部福祉センターは浴室・囲碁将棋のみ再開しました。詳しくは各施設にお問い合わせください。

☎ 老人福祉センターつつじ荘 ☎7188-0123、西部福祉センター ☎7185-5818

高齢者文化祭 中止のお知らせ

今年度の高齢者文化祭(囲碁将棋大会・作品展覧会・演芸大会)は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止します。

☎ 高齢者支援課・内線411

認知症の方の家族のつどい「あびこ」

日時 8月12日(水)午後1時30分~2時 対象 認知症の方を介護している家族、介護経験者
30分※マスク着用、要検温
場所 けやきプラザ7階研修室 定員 10人(要申込) 費用 無料
内容 介護方法や日ごろの悩みなど ☎・☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112
の情報交換

忘れずに 受けましょう
検診 申し込みは8月7日(金)必着
骨粗しょう症検診

日時 9月14日(月)・15日(火)の午前・午後(受診日時は8月下旬に発送予定)
場所 保健センター
内容 腕の骨のエックス線検査
対象 令和3年3月31日時点で20~70歳のうち、5の倍数の年齢の女性(下表参照)

対象者の生年月日一覧

Table with columns: 生年月日, 年齢, 生年月日, 年齢. Lists age ranges for bone density check.

定員 500人
自己負担金 500円(高齢受給者証または後期高齢者医療被保険者証の適用を受けている方、生活保護世帯などの方、世帯全員が市民税非課税などの方は無料) ※世帯全員が市民税非課税などの方で「我孫子市各種健(検)診自己負担金減免・免除認定証」をお持ちでない場合は、受診日の10日前までにご連絡ください。
☎・☎ 8月7日(金)必着で、保健センター窓口・はがき・封書(はがき・封書は1人1通。連名不可)・ちば電子申請サービス(QRコード参照)に住所・氏名・生年月日・電話番号・受診希望日と時間帯(午前・午後)〈第2希望まで可〉・「骨粗しょう症検診希望」と明記。〒270-1132湖北台1の12の16 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126



健康MEMO 自分の生理について知りましょう

生理は、女性が30年以上付き合っていくものです。しかし身近な存在にも関わらず、正しい知識がない人が多いです。
生理とは妊娠するための仕組みで、毎月卵巣から卵子が排出され、それに合わせ子宮内膜(赤ちゃんのベッド)が厚くなります。妊娠しない場合、内膜が剥がれ、これが生理となります。実際は妊娠する時以外は要らないのですが、正常な生理がないのは、不調のサインです。
月経周期...25~38日。月に2回生理が来るのは、不正出血です。産婦人科を受診しましょう。
出血持続日数...3~7日。2週間もだたら出血が続くなどの訴えは、何か病気が隠れている可能性があります。
経血量...50~140ml。人と比べる機会がなく、経血量が異常に多い「過多月経」を認識できていない人が多いです。生理の出血総量がトマトジュース缶(150ml)を超えるなら過多月経です。また、月経用ナプキンが3時間もたないというのも異常量です。
月経痛...月経痛の評価は難しいです。実は月経困難症の定義はなく、自身が「生理痛が辛い」と思ったら治療適応です。

遠藤レディースクリニック 遠藤周一郎
☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

No.424

# 情報ひろば

市や官公庁主催・共催・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。  
日…日時、所…場所、内…内容、師…講師、演…出演、対…対象、定…定員、報…報酬・報償、選…選考方法、費…費用、券…入場券販売所、持…持ち物、申…申し込み(記載のないものは申込不要)、問…問い合わせ

情報ひろばに掲載しているイベントや講演・講座・教室などは感染症対策を行い実施します。

## イベント

### 硬式テニス我孫子市民大会

日9月12日(土)※予備日9月19日(土) 所 市民体育館 内 シングルス。種目…男子・女子ともに一般・年齢別 内 市内在住・在学・在勤で中学生以上の方 定60人 費1000円(高校生以下500円) 申8月27日(木)までにEメール。山来 info@abkta.main.jp ※詳しくはホームページ (http://abkta.main.jp/) をご覧ください 問 北村 ☎090-2524-5214

### 5人のピアニストと仲間たち ~新しいコンサート様式による~

日8月30日(日)14時開演※手指消毒などを実施 所 アミュゼ柏 内 「フィガロの結婚」序曲(モーツァルト)、「白鳥の湖」より(チャイコフスキー)など5曲 演 稲吉宏佳さん、高須洋美さんほか 費1500円※全席自由 券 アミュゼ柏、チケットぴあ、ブックマルシェ、軽喫茶ぽぽら 問 ムジークフロイデ・高須 ☎7184-2526

## 講演・講座・教室

### 湖北地区公民館(コホミン)講座

◎**スタインウェイのピアノを弾きませんか?** 日9月5日(土)9時~、10時30分~、12時~、13時30分~、15時~、16時30分~、18時~(各回1時間15分) 内 ホールを貸し切り、知り合いにあこがれの音色を聴かせてみませんか。※ホールでは座席を指定し、参加人数は100人以内とします 定7組(抽選) 費1000円 申8月12日(木)まで

◎**カラダを知ろうシリーズ~呼吸で健康! 練功十八法~(前段)** 日8月21日~11月20日の金曜日(8月28日、10月9日は除く) 15時30分~16時30分(全12回) 内 音やカウントに合わせて、どこでも気軽にできる呼吸体操(起立した状態で行う運動) 師 葉山美貴さん(練功普及指導員) 定先着30人 費6000円(別途テキスト代1000円) 持 運動できる服装、室内履き(運動靴)、タオル、飲み物

### 市内交通(人身)事故発生件数 我孫子警察署管内 6月末日現在

6月の発生件数	20件
今年の発生件数(1月~)	107件
前年同期比	-22件
6月の死者数	0人
今年の死者数(1月~)	2人
前年同期比	+2人
6月の負傷者数	21人
今年の負傷者数(1月~)	122人
前年同期比	-30人

### ◎千葉伝統の技「太巻まつりずし」

日9月13日(日)13時~15時 内 四海巻き 師 川合美津子さん(元学校栄養士) 定20人(抽選) 費800円 持 エプロン、三角巾、布巾2枚、まきす(大・小)、持ち帰り用容器、筆記用具 申 8月23日(日)まで

◎**音楽療法でリフレッシュ! ~元気にドレミ♪~** 日9月7日(月)13時~14時30分 内 歌・リズム遊びなどで脳トレーニング 師 藤原葉子さん(流山音楽療法) 定先着20人 費500円 持 動きやすい服装、室内履き、飲み物 <共通> 可能な限りマスク着用、手指消毒や定期的な換気を実施 所・申・問 湖北地区公民館 ☎7188-4433 ※ホームページからも申込可

### 危険物取扱者保安講習

日11月26日(木)午前…給油取扱所、午後…給油取扱所以外 所 けやきプラザホール 内 危険物取扱作業従事者(3年に1回受講)、新たに取扱作業に従事する方(従事した日から1年以内) 定275人(予定) 費千葉県収入証紙4700円分 申・問 8月24日(月)~28日(金)までに受講申請書(消防本部予防課、各消防署・分署で配布)を持参・郵送。〒270-1166我孫子1847の6消防本部予防課 ☎7181-7702

### 天王台お元気まんてん教室

日8月27日(木)10時~12時※マスク着用、手指消毒・検温などを実施 所 天王台北近隣センター 内 「今だから知りたい 介護保険の話~知っておきたい あんなこと、こんなこと~」 師 吉田友香里さん(天王台地区高齢者なんでも相談室) 定20人 費無料 申・問 天王台地区高齢者なんでも相談室 ☎7182-4100

## 募集

### 講師登録説明会

日①8月5日(火)、10月27日(火)②令和3年1月7日(木)、9時30分~ 所 ①松戸市女性センターゆうまつど②鎌ヶ谷市中央公民館 内 東葛飾教育事務所管内(我孫子・柏・松戸・鎌ヶ谷・流山・野田市)の小・中学校の講師を希望する方 問 千葉県教育庁東葛飾教育事務所 ☎047-361-2124 ※詳しくはホームページをご覧ください

### 「かむ子・のびる子・元気な子」料理コンクール

内 テーマ「健康かみかみ弁当」千葉県の農産物を利用し手軽に作れ、よくかめる子ども向けのメニュー(材料費1人分600円前後) 内 11月22日(日)のコンクールに参加可能な方 申9月11日(金)(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)、お弁当の写真、返信用封筒(84円切手貼付、宛先記入)を同封し郵送。〒261-0002千葉市美浜区新港32の17千葉県歯科衛生士会 問 健康づくり支援課 ☎7185-1126

## お知らせ

### Jアラート 全国一斉情報伝達訓練

地震や武力攻撃などの災害時に、全国瞬時警報システム(Jアラート)から送られてくる国からの緊急情報を市民の皆さんに確実に伝えるため、緊急情報伝達訓練を実施します。市内79カ所に設置してある防災行政無線から、次の放送内容を一斉に放送します 日8月5日(火)11時ごろ※災害発生時などは中止 内 防災行政無線チャイム→「これはJアラートのテストです」×3→「こちらは防災あびこです」→防災行政無線チャイム 問 市民安全課・内線217

### 猫譲渡会

日8月2日(日)・16日(日)、9月6日(日)・20日(日)12時~15時※荒天中止 所 市役所駐車場※持ち込みは要事前連絡、保護犬猫の引き取りは不可。譲渡には条件があります。詳しくはお問い合わせください 問 ねこわんこ ☎080-8723-9550

### ホテルマークワン「敬老の日」無料宿泊プレゼント

宿泊日9月21日(祝) 内 1泊朝食付き。ツイン・トリプル5室(10人)、シングル10室(10人) 内 市内在住の70歳以上の方(抽選) 所・申・問 8月15日(土)必着ではがきに住所・氏名・年齢(2人部屋の場合は2人の氏名・年齢)・電話番号・喫煙の有無を明記。〒270-1176柴崎台1の9の14ホテルマークワンアビコ ☎7186-1717

### 猫譲渡会&フリーマーケット

日8月16日(日)10時~12時 所 アビスタ前広場(手賀沼公園側入り口) 内 日

## 8月 ギャラリー&県民講座

図書館 1日(土)~30日(日) 休館日:月曜日(祝日の場合は翌平日)

### 湖北台分館ミニギャラリー

◆クレパス風景画「あびこ田園を見つめて」10点 小橋孝道

### 布佐分館ミニギャラリー

◆旅先で心に残った風景 伊藤忍

### けやきプラザ

休館日:月曜日(祝日の場合は翌平日)

### 第2ギャラリー

◆「今年もやってます」展(38回) 日12日(火)~16日(日)10時~17時(初日13時~) 問 海老原 ☎090-5788-2181

### 第1・2ギャラリー

◆View from a Room 日4日(火)~10日(日)9時30分~18時30分(初日11時30分~、最終日18時まで) 問 Kevin Hemphill ☎080-8725-0889

アビシルベ 開館時間:9時~18時 問 ☎7100-0014

◆第7回我孫子市岡発戸・都部の谷津

用品の販売。売り上げは市内の野良猫を増やさない活動に使用。フリーマーケットへの寄付物品も募集 問 ねこ友会・早川 ☎7188-0007

## まち協情報

### 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** 日8月15日(土)13時~15時30分※マスク着用、手指消毒や定期的な換気を実施 定8人(要申込、60分) 費無料 内 相談したい機器 所・申・問 我孫子南近隣センター ☎7181-1011

### こもれびまちづくり協議会

◎**こもれびそば打ち教室** 日8月30日(日)、9月13日(日)・27日(日)9時~13時30分※マスク着用、飛沫防止シートあり 内 全日程に参加できる方 定10人(抽選) 費①500g打ちコース5400円②700g打ちコース6000円(全3回分、初回に一括納入)※初心者には① エプロン、三角巾、タオル、持ち帰り用容器 所・申・問 8月12日(火)必着で、往復はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号・教室名・コース名を明記。〒270-1144東我孫子1の41の33近隣センターこもれび ☎7165-2011

## 市民伝言板

詳しい内容の確認は、当事者間で行うようお願いいたします。

近セ…近隣センター、入…入会金、月…月会費、年…年会費、申…申し込み、問…問い合わせ

## 講演・催し

### たのしもう

▼**歌声クラブ** ①8月3日(月)10時~。近セこもれび。700円。②8月21日(金)13時30分~。我孫子北近セ並木。500円。マスク着用、スリッパ持参をお願いします。問 稲吉 ☎090-4027-6903

の風景とチョウ類の写真展 日1日(土)~10日(日)(初日12時~、最終日15時まで)

◆**あびこカップまつりの歴史展示** 日22日(土)~29日(土)(初日13時~、最終日15時まで)

### けやきプラザ県民講座・講習

◆**笑うは楽しい深呼吸** 日5日(火) 師 本井博悟さん(パーソナルトレーナー)

◆**健康寿命を延ばす食生活のすすめ** 日19日(火) 師 中村信子さん(東葛北部認定栄養ケアステーション代表)

◆**呆けず、寝こまず笑って長生き** 日26日(火) 師 川上千里さん(薬剤師・日本笑い学会講師)

<共通> 時間10時~12時 所 7階研修室 定先着30人(要申込) 費無料 申・問 くれあいプラザ ☎7165-2886 ※月曜休館(休日の場合は翌火曜日) ※専門職対象県民研修はホームページ(www.furepla.jp)をご覧ください。



市からのお知らせをメールで配信しています。右記 QR コードを読み込むか、我孫子市携帯サイト (<http://www.city.abiko.chiba.jp/mob/>) へアクセスしてください。パソコンからは、市ホームページ内「メール配信サービス」をご覧ください。



アプリ「マチイロ」で広報あびこが閲覧できます。アプリは左記 QR コードからダウンロードできます。

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

高齢者・子ども・障害のある方は熱中症になりやすいので、十分注意しましょう。3密(密集・密接・密閉)を避けつつ、声を掛け合しましょう。

### ◎状況に合わせてマスクをはずす

- ・気温・湿度が高い中でのマスクの着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合はマスクをはずす
- ・マスクを着用している場合は、強い負荷の作業・運動は避け、周囲の人と十分な距離をとった上でマスクをはずし、休憩する



### ◎こまめな水分補給

- ・喉が渇く前にこまめに水分補給を
- ・水分補給の目安は食事以外に1日当たり1.2L
- ・激しい運動・作業の後や多くの汗をかいたときは、塩分補給も忘れずに



### ◎暑さを避ける

- ・エアコンを利用するなど、室内の温度を調整する
- ・感染予防のため換気扇の利用や窓を開けるなど、冷房時でも換気を行う
- ・外出時は暑い日・時間帯を避け、日傘・帽子を含めた涼しい服装を心掛けて、無理のない範囲で活動する
- ・急に暑くなった日などは、体が暑さに慣れていないので特に注意する



### ◎日頃から健康管理を行う

- ・栄養バランスのとれた食事・適度な運動・十分な睡眠をしっかりと
- ・毎日体温測定・健康チェックをする
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養する



### ◎暑さに備えた体作りを

- ・水分補給を忘れずに、無理のない範囲で行う
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度行う

参考：厚生労働省ホームページ

## テーマパーク オンラインで実施 都市における電柱と野鳥 ～おもにスズメの話題から～

野鳥というと自然豊かな場所に生息するイメージがありますが、その一方で私たちが暮らす都市にもさまざまな種が生息しています。私たちに身近な都市環境として電柱や電線の存在があります。鳥たちはどのようにこれらの構造物を利用しているのでしょうか。都市鳥の代表といえるスズメを中心に話します。

日時 8月15日(土)午後1時30分～2時15分

講師 森本元さん(山階鳥類研究所保全研究室・自然誌研究室研究員)

費用 無料

申 鳥の博物館または山階鳥類研究所のホームページ(QRコード参照)から。

問 鳥の博物館 ☎7185-2212



▲人工構造物を利用するスズメ



▲鳥の博物館



▲山階鳥類研究所

## クリーン手賀沼推進協議会 遊覧船で手賀沼について学ぼう!

日時 8月18日(火)①午前10時30分～11時30分②午後1時30分～2時30分※雨天・強風中止

場所 手賀沼公園内「ポートセンター小池」前集合

内容 手賀沼の歴史と現状、手賀沼で見られる生き物についてガイドします。

定員 先着30人(1組3人まで)※小学生以下は保護者同伴

※感染症対策のため定員を減らしています。

費用 無料

申・問 8月14日(金)までに住所・氏名・年齢・電話番号(家族・グループの場合は代表者の住所と電話番号、全員分の氏名と年齢)を明示。手賀沼課 ☎7185-1484



## 広報あびこに広告を掲載しませんか?

申込方法など詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

広告規格 1枠…縦11.5cm、横8cm

掲載料 1枠…2万円

※広告データはCMYKフルカラーで広告主が作成

※1回の広報紙に掲載できる広告は3枠分

まで

発行部数 4万5000部

申・問 掲載希望号発行日

の40日前までに申込書(市ホームページからダウンロード可)と必要書類を郵送・持参。〒270-1192市役所秘書広報課広報室(住所省略可) ☎7185-1269



## ぶらり あびこ散策 ご愛読ありがとうございました

「ぶらり あびこ散策」は、今号をもって終了します。

“市民の皆さんにまち歩きをより楽しんでいただけるように”という思いで、平成23年5月1日号から連載を開始した「ぶらり あびこ散策」。今号までの9年間、100回にわたって市内のさまざまなスポットを紹介してきました。我孫子には豊かな自然や隠れた名所がたくさんあります。ぜひ、散策しながら我孫子の新しい魅力を探してみてください!



▲第1回(平成23年5月1日号)で紹介した我孫子駅南口にある「飯泉喜雄顕彰碑」

## 始まりの終わり、終わりの始まり

みなさん、こんにちは。今回は手賀大橋から手賀沼遊歩道を歩いてアピスタに向かいましょう。手賀沼公園に隣接する生涯学習センターアピスタは平成一四(二〇二二)年にできた市民図書館と公民館の複合施設です。アピスタの名前は市民による公募で、我孫子で「ス・タ・ディー(勉強)からきています。設計は最高裁判所を設計した岡田新一によるもので、彼はその他にも北海道立三好太郎美術館を手掛けています。三好太郎は大正一三(一九二四)年ごろの我孫子の風景を描いており、不思議な縁を感じます。アピスタの中にある図書館には、広報「あびこ」の縮刷版が配架してあります。一番古い広報は昭和三〇(一九五五)年五月号です。この時の広報は「我孫子町報」で、我孫子町・湖北村・布佐町の三町村が合併して新生我孫子町となった記念号でした。巻頭には布佐出身で元中央気象台長だった岡田武松が寄稿しています。その中で岡田は「我孫子、湖北、布佐の三町村が合併して恐ろしい細長い町が出来た」と書き、その地理的な問題から合併後の我孫子の将来を憂いながらも、町民が丸となって我孫子町を盛り上げていくことを願っています。ページをめくっていくと、我孫子が町から市へ変わったことや、時代時代で新しい生活様式になったこと、アピスタができたこと…いまの広報も時がたてば歴史となり、後世の人々に当時の生活を伝える大切な資料となります。さあ、アピスタを出てみましょう。公園坂を上ると我孫子駅が見えてきます。ぶらりあびこ散策が始まった地へと戻ってきました。さて、次はどこに行きましょうか。

## Final あびこ散策 ぶらり

100



▲開館当時のアピスタ