

新米

我孫子市にある田んぼは東京ドーム約167個分
 生産されるお米の量は約3850トン
 市民の皆さんが1年間で食べるお米は約8100トン
 約50%を賄うことができます
 今年も丹精込めて育てた新米ができました
 ご飯の時間が待ち遠しくなる この季節ならではの味わい
 秋の食卓をお楽しみください

我孫子産の新米を食べよう
9月26日(土)「あびこ農産物直売所あびこん 新米特売」
 「あびこん新米フェア」は新型コロナウイルス感染症の影響により中止しますが、当日限りお米を「10パーセント引き」で販売します。
 あなたの味を探してみては！
 問 あびこ農産物直売所あびこん ☎7168-0821

学校給食も我孫子産米が使われています
 学校給食では我孫子産米が年間で約100トン使用されています。小中学生は約9000人。1人あたり年間で約10キロのお米を食べています。100トンを米俵にすると1666俵。積み重ねると、東京スカイツリー以上の高さになります。子どもたちの成長を我孫子のお米が支えています。

●コメちしき●
 1本の穂についているお米は約70粒。稲1株につく穂の数は約22本でお米の数は約1540粒です。
 お茶碗1杯(精米約65g)だと約3250粒(約2.1株)。子どもたちは学校の給食で年間約50万粒の我孫子産のお米を食べています。

我孫子の秋を楽しもう

実りの秋～お気に入りの旬野菜を発見～

夏の暑さのせいで食欲のなかった時期から、体が目を覚ます秋。

サツマイモやゴボウなどの秋野菜は食物繊維を豊富に含み、腸内の環境を整え免疫力を高めます。夏の疲れをとり、冬に備えてエネルギーの源となる野菜です。あびこんや市内の野菜売り場に所狭しと並びます。



秋野菜

問 農政課 ☎7185-1481

学校給食で生まれた「我孫子産米のこめたろう」 通称：あび米くん

栄養士の皆さんが我孫子産米の認知度を上げるために作ったキャラクター。給食だよりや献立表に登場し、我孫子産米をアピールするなど、各校でさまざまな取り組みを行っています！



コロナ禍で広がる 新しい生活様式

オンライン活動



新型コロナウイルス感染症の影響で、今までどおりの生活や活動ができない状況が続いています。しかし今だからこそ「必要なこと」や「できること」があります。今回は、今なお続くコロナ禍で、インターネットを使い新しいことを始めている団体などを紹介します。

ノウハウや技術を提供します



シニア世代

NPO法人パソコン楽しみ隊

「楽しみ、学び、地域社会に生かす」をモットーにICTの利活用による社会参加・地域貢献を目指しています。市民の方を対象としたZoom講座も実施しています。オンラインでの活動を始めたい方、ぜひご相談ください！

☎ パソコン楽しみ隊 info@pasotai.org、川口 ☎080-3280-2469



主に市民活動ステーションで活動しています！

コロナ禍だからこそ話し合うことが必要

あびじょ(我美女)カフェ



子育て世代

市内の子育て世代の女性を中心として、子育て・仕事・まちづくりなどをテーマに情報共有と学びを進めています。オンラインで子育てなどの情報交換をしたり、料理や読み聞かせなどそれぞれの得意なことを教え合っています。参加を希望する方は、気軽にご連絡ください！

☎ 市民活動ステーション ☎7165-4370

✉ abikosks@themis.ocn.ne.jp



おうちからオンラインで参加できます

話をしたり聞いたりしながらいろいろな発見があり、前向きになりました！
(湖北地区在住/40代ママ)

イベントをオンラインでやってみよう！



「市民のチカラまつり2020」はこうしてできました

主にオンラインで開催することになった「市民のチカラまつり2020」。たくさんの活動制限がある中で、どのようにしてオンラインでの開催に至ったか、実際の流れをご紹介します。

3月24日～ 市民活動ステーションが全面休館になる

市民活動ステーション



4月7日 緊急事態宣言が発令 市民活動は休止状態に

4月10日 参加団体の募集を開始

しかし、実行委員会の会議を開くことができず立ち往生…

5月20日 頼れるアドバイザーのもとオンライン会議への挑戦を決断！

事務局ではイベントの延期を検討したが、みんなで作り上げるイベントなので、実行委員会にも相談したい。話し合うための方法を模索…。そして、オンライン会議に挑戦することに！

シニアになってもできるはず！



5月25日 緊急事態宣言解除

パソコンやスマートフォンを使い、オンラインで複数人での打ち合わせができます



6月2日 Zoom体験会

「アプリって何?」「インストール?ダウンロード?」などパソコン用語が分からず苦戦したが、アドバイザーが理解しやすい言葉で説明し、なんとか体験会が終了!参加者は「便利!」「頭が活性化して楽しい」と喜んでいました。

6月5日 オンライン会議を開催 体験会の3日後!

6月から8月まで計5回のオンライン会議を実施し、話し合いの中で新しいアイデアを生み出し、企画が完成!

7月1日 市民活動ステーション再開

9月27日 市民のチカラまつり2020 いよいよ本番!

詳しい内容は8面をご覧ください。



最初はオンライン会議なんてよくわからないし、自分にはできないと思っていました。でもいざやってみると便利で楽しい!チャレンジしてよかったです。皆さんも挑戦してみてください!

市役所でも進むオンライン化



会議

利根川下流域治水協議会の会議を行う星野市長



講義

中央学院大学の学生に講義を行う青木副市長



研修

職員研修の様子



自宅で過ごす子どもたちに元気を与えたい!



発信

子育て支援センター職員がオリジナル動画をYoutube (QRコード参照) で公開。



「あびこ子どもまつり」や「ジャパンバードフェスティバル(JBF)2020」もオンラインで開催します!

◎2020ネットであびこ子どもまつり

日にち 10月3日(土)~18日(日) ☎ 子ども支援課・内線832

◎JBF2020

日にち 11月7日(土)・8日(日)(予定) ☎ 実行委員会事務局(手賀沼課) ☎7185-1484



市内宿泊施設などでテレワークを行う方に利用料金の一部を助成(上限1回2000円)

対象施設 ホテルマークワン アビコ(柴崎台)、ビジネス旅館 布佐、テレワークオフィスタカ(高野山)、デジタルスクールグラシアス(天王台)。詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。



！ 新型コロナウイルス感染症関連情報

市独自の支援・対応策

現在、令和2年第3回我孫子市議会定例会で審議されています。可決され次第、実施します。

○事業継続支援金…5000万円

令和2年8月～12月で、売上が前年同月比で20%以上減少した月があり、かつ50%以上減少した月がなく、国の持続化給付金の交付を受けられない市内中小事業者に一律10万円の支援金を交付。1月～7月分で交付を受けた事業者も対象。

○医療機関や医療従事者などへの支援…1742万1000円

オンライン診療・オンライン服薬指導を導入する医療機関などへの整備費用の支援や、医療従事者などへの慰労金の給付、災害時の医療救護備品の購入など。

○小・中学校コンピュータ教育のためのハード・ソフト・人材の一体的な整備…8億7657万6000円

○中学校の体育館に空調設備を整備するための設計…781万8000円

○私立保育園などで家庭保育にご協力いただいた保護者への給食費返還による子育て世帯への経済的支援…2160万円

○小・中学校への図書の団体貸出を行うために移動図書館車両を購入…1907万1000円

○市職員の在宅勤務を可能とするテレワーク環境の整備…1741万8000円

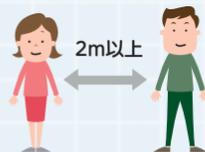
感染対策のお願い

◎お願い1 「3密」(密閉・密集・密接)を避けましょう

集団感染は「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触する恐れが高い場所」という共通点があります。できるだけそのような場所に行くことを避けましょう。

◎お願い2 熱中症対策 状況に合わせたマスクの着用を

- ・気温や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

農産物直売所アンテナショップ跡地の活用事業者が決定

事業者 株式会社アオキ

事業内容 旬の魚介類などを食材とした飲食店

☎ 商業観光課・内線506



※画像はイメージです。※店舗名も仮名称です。

優良建設業者・優秀現場技術者の表彰

市では、優良な成績で工事を完成した建設業者および現場技術者に対し、表彰を行っています。8月20日、令和元年度の工事について表彰式を行い、星野市長から賞状が授与されました。



優良建設業者・優秀現場技術者	対象工事
日特・板橋特定建設工事共同企業体 日特建設(株)千葉営業所・瀬田賢治さん (株)板橋建設・青木和也さん	天王台6丁目地区雨水幹線整備工事
石坂建設(株)・石坂康寿さん	我孫子市消防団第9分団器具置場新築工事

☎ 総務課契約検査室・内線238

株式会社デベロップと協定を締結

8月28日に(株)デベロップと「災害時における移動式宿泊施設等の提供に関する協定」を締結しました。この協定は、大規模災害が発生した場合に、市の要請により移動式宿泊施設などの提供を受けることを目的としています。

市では、災害時の食料・生活関係物資の確実な供給や災害情報の収集、被災者への支援などを行うため、あらかじめ企業などと協定を締結しています。

☎ 市民安全課・内線295



パブリックコメント

ご意見をお聞かせください

公表期間 9月16日(水)～10月15日(木)

閲覧場所 各担当課、行政情報資料室(市役所本庁舎1階)、各行政サービスセンター、アビスタ、湖北地区公民館、市民プラザ、各図書館分館、各近隣センター、市ホームページ

意見の提出方法 意見書(各閲覧場所、市ホームページに用意)に記入の上、公表期間中に①担当課へ郵送・ファクス・持参②ちば電子申請サービス③閲覧場所の窓口へ提出または備え付けの意見書投函箱に投函

我孫子市第四次総合計画基本構想(案)

趣旨 令和4年度から15年度までのまちづくりの将来目標・理念を明らかにし、その実現に向けた基本的な方向を示すもの

提出先・☎ 〒270-1192市役所企画課(住所省略可) ☎7185-1426 FAX7183-0066

道路占用料条例および使用料条例の一部改正(案)

趣旨 道路占用料条例・使用料条例の一部を改正し、占用料・使用料を見直すもの

提出先・☎ 〒270-1192市役所道路課(住所省略可)・内線531 FAX7185-8013

下水道条例の一部改正(案)

趣旨 占用料の徴収や額を現在の運用状況を踏まえて見直すもの

提出先・☎ 〒270-1192市役所下水道課(住所省略可)・内線537 FAX7185-8013

令和2年国勢調査

10月1日を調査基準日とした「令和2年国勢調査」を行います。

調査書類を配布するため、9月中旬から調査員が各家庭を訪問します。今回の調査は新型コロナウイルス感染症対策として、世帯の皆さんと調査員が直接対面しない非接触方式で実施します。インターホン越しにやり取りを行い、書類をポストに入れて配布します。インターホンがない家庭は、やり取りを行わず、そのままポストに入れて配布します。また、調査への回答はインターネットまたは郵送でお願いします。

☎ 我孫子市国勢調査実施本部事務局(文書管理課)・内線229

災害発生時の心得

～むやみに移動を開始せず、落ち着いた行動を～

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、帰宅が困難になることが予想されます。多くの人が一斉に帰宅を始めると、火災や建物からの落下物などにより負傷する恐れや救助・救急活動の妨げとなります。

【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などを確かめる。
- ・交通情報や被害情報などを入手する。

【日ごろから準備しておきたいこと】

- ・家族などと安否確認の方法、集合場所、帰宅経路を確認しておく。
- ・スニーカー、懐中電灯、モバイルバッテリー、手袋、飲料水や食料などを用意する。
- ・携帯ラジオや地図を持ち歩く。

☎ 市民安全課・内線217

自治会を通して配布しています 命を守る「あびこハザードマップ」

台風や豪雨による水害、大規模な地震の揺れや液状化などの被害から生命・財産を守り、安全な避難につなげるため、昨年の台風などの教訓を生かした「あびこハザードマップ」を新たに作成しました。

自治会を結成していない50世帯以上のマンション管理組合にはお届けしますのでご連絡ください。自治会未加入の方には9月23日(水)から市民安全課、市民課、各行政サービスセンターで配布します。

☎ 市民安全課・内線295

運転免許証自主返納者 公共交通機関優遇制度を拡充

高齢ドライバーの交通事故を未然に防ぐため、平成29年6月から運転免許証自主返納者へ公共交通機関優遇制度を実施しています。

市民の皆さんからの要望に応じ、令和2年7月から制度を拡充しました。

	旧制度	新制度(拡充後)
対象者	市内に住民登録している70歳以上の方で、平成28年4月1日以降に発行された運転経歴証明書をお持ちの方	市内に住民登録している70歳以上の方で、運転経歴証明書(発行時期不問)をお持ちの方
優遇内容	阪東バス・あびバス免許返納割引証(2年間有効)、タクシー利用券2000円分	阪東バス・あびバス免許返納割引証(4年間有効)、タクシー利用券4000円分
交付回数	1回限り	1回限り

※旧制度の割引証(2年間有効、ピンク色)をお持ちの方は、バス割引証(2年間延長)とタクシー利用券(2000円分)を1回限りで追加発行できます。

申請に必要なもの 運転経歴証明書、証明写真(3cm×2.4cm)、印鑑、旧制度の割引証(お持ちの方)

※代理人が申請する場合は代理人の本人確認書類、印鑑も必要です。

申請場所・☎ 交通課(市役所東別館2階)・内線533

※運転経歴証明書の発行は我孫子警察署☎7182-0110

9月21日～30日は「秋の全国交通安全運動」 ～夕暮れの一番星は 反射材～

日没が急速に早まる秋口は、夕暮れ時や夜間の交通事故の増加が懸念されます。また、近年、飲酒運転や妨害運転(あおり運転)などの危険運転による事故が多発しています。一人一人が交通ルールを守り、譲り合いの気持ちで交通事故防止に努めましょう。



重点目標

☑ 歩行者の安全と自転車の安全利用の確保

道路を横断するときは、自分の目でしっかり安全確認をしましょう。

自転車乗用中は2人乗りや携帯電話・ヘッドホンの使用などの危険運転はやめましょう。

☑ 高齢運転者などの安全運転の励行

加齢に伴い身体機能が変化し、判断の遅れなどが見られるようになります。運転に不安を感じたときは、運転免許証の自主返納を検討しましょう。また、全席シートベルトを着用し、幼児や児童には体格に合ったチャイルドシートなどを正しく使用しましょう。

☑ 夕暮れ時と夜間の交通事故防止と飲酒運転などの危険運転の防止

夕暮れ時や夜間は、反射材用品などの活用や、明るく目立つ色の服装を着用しましょう。飲酒運転や妨害運転は悪質な犯罪です。絶対にやめましょう。

☎ 我孫子警察署☎7182-0110、市民安全課・内線485

11月21日(土)～12月20日(日) 山下清展をアビスタで開催

昭和17年～22年の約6年間で我孫子で過ごした放浪の天才画家・山下清の絵画や遺品などを展示する「山下清展」を開催します。アビスタ全館を会場とし、2階は展示会場、1階のホールやストリートでは記念講演会、ワークショップ、パネル展示などを行います。詳しくは広報あびこ11月1日号や市ホームページでお知らせします。

ご注意ください

- ・期間中は図書館以外の施設が利用できません。
- ・期間中の閉館時間は図書館も含めて午後5時です。
- ・11月のアビスタ休館日は11月16日(月)です。

☎ 教育委員会生涯学習課☎7182-0511

令和3年成人式

日にち 令和3年1月10日(日)

学校区分および式典の時間帯は、決まり次第、広報あびこや市ホームページでお知らせします。

場所 けやきプラザホール

対象 平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの方

※市外在住の方も出席可。出席を希望する方はご連絡ください。

※会場には車いす専用スペース、優先席(介助者1人まで同席可)を設置

※式典中は舞台上で手話通訳あり

※案内状は、12月1日時点で市内在住の方に12月中旬ごろ発送(予定)

☎ 教育委員会生涯学習課☎7182-0511



9月21日は敬老の日 「火の用心」の贈り物 大切な命や財産を守るため、住宅用火災警報器を設置しましょう

住宅用火災警報器の設置は、全ての住宅に義務付けられています。すでに設置している住宅でも、古くなると火災を感知しなくなることがあるので、10年を目安に交換しましょう。また、月に1回、作動確認をしてください。確認方法は火災警報器の点検ボタンを押すか点検ひもを引いて、音が鳴るかを確かめます。鳴らないときは電池切れか故障です。

※消防職員が住宅用防災機器などを販売することはありません。不適切な訪問販売に注意してください。

☎ 消防本部予防課☎7181-7702



10月1日から ごみの分別区分を変更

①布団(こたつ布団を含む)は「粗大ごみ」に変更し、粗大ごみ処理券1枚につき2枚まで排出できます。

②オイルヒーターは、オイルを抜く経費が発生するため、「粗大ごみ」に変更します。

③流し台、浴槽、便器は、産業廃棄物の流入防止を図るため「受け入れできない廃棄物」に変更します。

詳しくは、自治会を通して配布した「令和2年10月発行 ごみと資源の分け方・出し方」または市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。



ごみの搬入は事前予約制です

令和5年3月31日まで、新廃棄物処理施設建設のため駐車スペースが確保できないことから、クリーンセンターへの搬入は電話による事前予約が必要です。皆様のご協力をお願いします。

☎ クリーンセンター☎7187-0015

図書館員が選ぶ この一冊

33

『一瞬の風になれ』(全3巻) 講談社
佐藤多佳子/著

高校に入学した新二は、中学まで続けていたサッカー部ではなく陸上部に入部。一緒に入部した幼なじみの連は、かつて天才スプリンターの称号を持っていたがいまいちやる気が見えない。しかし、新二や陸上部メンバーの情熱に感化され徐々に実力を発揮。新二と連がお互いに相乗効果を生み出し、強くなりたいたいという思いがつながっていく。陸上名門校ではない春野台高校が全国大会を目指す!

レース中の臨場感あふれる描写は、手に汗を握る。熱気が立ち込めるグラウンド、緊張感が伝わるリレーのバトンパス、走者がつくりだす風、部活動に懸ける若者たちの輝き。全3巻一気読み間違いなし!

消費生活センターだより

なりすましメールに注意!

「携帯電話の会社や大手通販サイトなどから『問題があったので]登録情報の見直しをするように』とメールが届いたが本当なのか」といった相談があります。個人情報悪用するために、本物そっくりりに偽装したホームページへ誘導し、ログインID・パスワード・クレジットカード番号などの個人情報を入力させる手口で、信じてしまいそうになりますが、焦ってはいけません。

基本的に企業がメールでIDやパスワードなどの個人情報を求めることはありません。そのようなメールを受け取った場合は、まず、その企業の本物のホームページで問い合わせ先を確認し、窓口に直接確認するなどの慎重な対応が必要です。届いた不審なメール内の問い合わせ先に問い合わせないようにしてください。

相談受付日時 ☎ 消費生活センター☎7185-0999
平日、第2・4土曜日 午前10時～午後5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)

移動販売(キッチンカー・露店)などによる 手賀沼公園内での飲食物販売事業者を募集

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている飲食店の販売機会増加を図るため、公園内での飲食物販売事業者を募集します。

出店期間 10月1日(休)～令和3年3月31日(休)午前10時～午後4時(年末年始を除く)

出店場所 手賀沼公園内※要相談

出店料 無料

内容 酒類を除く飲食物の販売

※調理営業・販売業で保健所から許可を得ているもの

出店スペース 10平方メートル程度(1日最大10店舗まで)

対象 市内に店舗がある事業者

■・■ 9月23日(休)から随時、必要書類を郵送・持参。〒270-1192市役所公園緑地課(住所省略可)・内線363
※詳しくは市ホームページをご覧ください。

第33回新春マラソン 中止

令和3年1月24日(日)に予定していた「第33回我孫子市新春マラソン大会」は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止します。

■ 我孫子市新春マラソン実行委員会事務局 ☎7187-7110

あびこで子育て ママへのごほうびフェスタ2020

今年は新型コロナウイルス感染症の影響により、展示のみの開催です。

あびこで子育てパネル展示

日時 9月26日(出)午前10時～午後4時

場所 アビクオーレエントランス(イトーヨーカドー我孫子南口店)

内容 市内幼稚園・保育園・認定こども園や市民団体・サークルなどの紹介、子育て支援施設の案内、「ママへのごほうびフェスタ」の軌跡などを展示します。詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

費用 無料

■ 子育て支援センター ☎7185-1915

こころと体の大事な話 ～子どもが小さいうちに知っておきたい性教育～

日時 10月22日(休)午前10時～11時30分※マスク着用、自宅にて要検温

場所 アビスタホール

講師 小路和子さん(日本助産師会 助産師)

対象 小学2年生以下のお子さんがある保護者

定員 35人(抽選)※お子さん連れの参加不可

費用 100円

■・■ 9月28日(月)必着で、はがき・ファクス・ちば電子申請サービスに講座名、住所、氏名(連名不可)、性別、電話番号を明記。〒270-1147若松26の4我孫子地区公民館 ☎7182-0622 FAX 7165-6088

※実施する感染症対策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。



かねこ あんちゃん
(根戸・1歳4カ月)

好奇心旺盛で、お姉ちゃんが大好きな杏ちゃん。家族みんなをいつも癒してくれます♡

すがわら いとちゃん
(青山台・1歳2カ月)

いたずら大好き♡やんちゃ君。笑顔いっぱい、すくすく元気に育ってね!

緑の講習会 庭師入門 庭木の剪定方法を学ぶ(座学・初級編)

日時 10月24日(出)午前10時～正午※マスク着用、自宅にて要検温

場所 アビスタミニホール

内容 自宅の庭木を自分で管理できるように、長く剪定業務に携わってきた講師が丁寧に教えます。

講師 山本政美さん

定員 先着30人※感染症対策のため定員を減らしています。

費用 500円

持ち物 筆記用具

■・■ NPOテラス21緑の事務局 ☎080-9344-4378 (月～土曜日午前10時～午後5時)※留守番電話の場合は住所、氏名、電話番号を明示してください。



子育てQ&A 138 薬の飲ませ方

Q 1歳の子がいます。初めて粉薬を処方されましたがうまく飲めません。どうしたらいいでしょうか。

A 粉薬の苦さや舌触りが苦手などの理由で薬を飲めないことがあります。基本的な服薬方法は①少量の水で溶きスプーンやスポイトで流し込む②数滴の水を加え団子状にして上あごにつける③服薬補助ゼリーを使用するなどです。口直しには水などを飲ませます。嫌がって飲めないときは、ヨーグルトやアイスなどに挟むようにして飲ませます。食品との飲み合わせによっては薬の効果に影響を与える可能性があるため薬剤師に相談したり、シロップ薬などを選択できる場合もあるので医師に相談してみましよう。

上手に飲めたら「頑張ったね」と褒めたり、シールを貼るなど達成感を得られる工夫をしましょう。また、服薬の理由を「元気になるよ」などとお子さんの分かる言葉で伝えることも大切です。

■ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

手賀沼流域フォーラム 参加者はマスクの着用をお願いします

費用
無料

◎川めぐりと木下の史跡散歩

日時 10月10日(出)午後1時～4時※雨天中止

場所 印西市立中央公民館集合

内容 手賀川下流を遊覧船で周遊し手賀沼の現況を知り、木下(印西市)の史跡を探访します。

定員 10人(抽選)

■・■ 9月25日(金)必着で、はがきに住所、氏名(連名不可)、電話番号を明記。〒270-1144東我孫子2の36の39我孫子の文化を守る会・斎藤清一 ☎7183-9815

◎手賀沼水辺探検

日時 10月4日(日)午後1時～3時(受付午後0時30分～)※小雨実施、雨天中止

場所 手賀沼フィッシングセンター近くの棧橋付近集合

内容 「もんどり」を仕掛けて魚を捕り、漁師の獲物と見比べて観察します。

対象 小学生と保護者

定員 先着30人

■・■ 我孫子市環境レンジャー事務局(手賀沼課) ☎7185-1484



実施する主な感染症対策

- ・参加者の連絡先の把握
- ・当日受付時に検温実施
- ・参加者・スタッフの手指、道具、座席のアルコール消毒を徹底

高齢者インフルエンザ予防接種の費用助成

インフルエンザ予防接種は、重症化防止に効果があることが認められています。接種後、効果が出るまでに2週間程度かかるのでなるべく早いうちに予防接種を受けましょう。接種に当たっては効果とリスクを考慮してお受けください。

対象 接種日現在、市内に住民登録をしている方で①または②に該当し、高齢者インフルエンザ予防接種予診票の提出・保存に同意する方

①昭和30年12月31日までに生まれた満65歳以上の方※昭和30年10月1日～12月31日までに生まれた方は、誕生日を迎えてからの接種となります。

②60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の障害により日常生活が極度に制限される方またはヒト免疫不全ウイルスによる重度の免疫の機能障害を有する方で、接種を希望する方

※意思確認ができない方への接種は全額自己負担です。

接種場所 市内・県内(市外)・県外契約医療機関

※県外契約医療機関はJAとりで総合医療センター、宗仁会病院です。

※県内契約医療機関(市外)や契約医療機関以外での接種を希望する方は必ず接種前にご連絡ください。

接種期間・回数 10月1日(木)～令和3年2月1日(月)、1人1回まで

※県内契約医療機関は12月31日(木)まで

自己負担額 1500円※生活保護受給世帯などの方は無料

接種方法 医療機関へ連絡の上、接種を受けてください。

持ち物 保険証、生活保護世帯などの方は休日・夜間等医療受給証または本人確認証

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

9月は「健康増進普及月間」 特定健康診査を受けましょう！

【1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～】

健康づくりには、日ごろの規則正しい生活習慣と定期的な健診の受診が大切です！

◎特定健康診査

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)や、糖尿病・高血圧など自覚症状の少ない生活習慣病を予防・発見するための健診です。健診の結果、必要のある方には生活習慣改善の支援(特定保健指導)を実施します。受診を希望する方は、加入している医療保険組合へお問い合わせください。

健診内容 問診、診察、身体計測、尿検査、血液検査(中性脂肪、HDL・LDLコレステロール、肝機能、血糖など)、血圧測定※各医療保険組合で項目が追加される場合があります。

対象 40歳～74歳の方

我孫子市の国民健康保険加入中の方へ

受診を希望する方は5月に送付した受診券(クリーム色)と保険証を持参し、市内契約医療機関で受診してください。受診券を紛失した方または4月2日以降に我孫子市の国民健康保険に加入した方は、直接医療機関へお申し込みください。

※令和3年3月31日時点で5の倍数の年齢(例…40歳・45歳など)の方は頸動脈超音波検査を追加できます。

※新型コロナウイルス感染症の影響などにより、実施期間が変更になる場合があります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

松戸健康福祉センター(松戸保健所) 各種無料相談・検査10月

相談名	☎は要申込	日時	☎・☎
思春期相談(申込不要) ※来所相談は休止し、保健師による電話相談を実施		月～金曜日 9時～17時(祝日を除く)	047-361-2138
精神保健福祉相談	☎	1日(木)、19日(月) 14時～16時	
酒害相談	☎	15日(木)14時～16時30分	
DV相談	☎	月～金曜日 9時～17時(祝日を除く)	047-361-6651
	来所	原則金曜日 9時～17時	

※我孫子連絡所の業務は当面の間休止しています。
※新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため中止する場合があります。
※エイズ検査は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止します。

読む得！在宅医療と介護の連携

～身近な事例から～ 第14回

残暑の季節！日常生活でも起こる熱中症！ ～体調管理が大切です～



専門職の訪問などで熱中症を予防できたケース

難病疾患がある一人暮らしの60代男性は、起き上がりや歩行に時間がかかり、台所に行って食事や水分補給の準備をすることが難しいため、ヘルパーの支援を受けています。また、体の機能維持のため、自宅で理学療法士によるリハビリも行っています。

気温が上がる時期には、水分補給が足りず脱水傾向となり、体を支えることが難しく、座った時に体が傾いたり、足の運びが悪くなったり、一人で生活することが難しくなるだけでなく、入院することもありました。

そこで毎朝、手の届く所にペットボトルを3種類置き、1日の水分量を記録することにしました。さらにヘルパーや理学療法士が訪問時に水分摂取を促すことで、1日1リットル以上の水分を摂取することが習慣となり、体調管理ができるようになりました。

☆ポイント☆

- ☑ 水分補給は時間を決めて計画的に取りましょう。
- ☑ 高齢者の水分補給は①起床時②朝食時③午前10時(おやつの時)④昼食時⑤午後3時(おやつの時)⑥夕食時⑦入浴後⑧寝る前を目安とし、取れる時間に小まめに取りましょう。
- ☑ 食事や薬を飲む時の水分を含めて1日1.5リットル以上を目指しましょう。
- ☑ コーヒー・紅茶・緑茶はカフェインを多く含むため、ほうじ茶・玄米茶・麦茶がおすすめです。脱水症状があるときは、経口補水液や塩分・糖分を含むスポーツドリンク、レモン水が有効です。

我孫子市在宅医療介護連携推進協議会 広報部会

☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

血液は人工的には造れません 献血にご協力をお願いします



日時 10月1日(木)午前10時～11時45分、午後1時～4時

場所 市役所本庁舎1階ロビー

対象 男性45kg以上・女性40kg以上で16歳～69歳の方(65歳以上の方は60歳～64歳までに献血経験がある方)

持ち物 献血カード、本人確認書類(運転免許証・健康保険証など)

☎ 社会福祉課・内線377

忘れずに 検査 胃がん検診(胃内視鏡検査)の追加募集

集団検診の胃がん検診(胃部エックス線(バリウム)検査)とどちらか一方しか受診できませんので、ご注意ください。

対象 令和3年3月31日時点で50歳以上の偶数年齢の方

検診間隔 2年に1回※今年度胃内視鏡検査を受診した場合、来年度胃がん検診は受診できません。

実施期間 令和3年1月31日(日)まで

自己負担金 4500円※自己負担金が減免される方は3000円

申込・実施方法 11月30日(月)必着で、保健センター窓口・は

がき・封書・ちば電子申請サービス(QRコード参照)に住所、氏名(連名不可)、生年月日、電話番号、「胃内視鏡検査」希望を明記。随時、申込者へ受診券を発送するので、受診券に記載のある契約医療機関に予約して受診してください。

※集団検診の胃がん検診(胃部エックス線(バリウム)検査)の受診券をお持ちの方で胃内視鏡検査に変更を希望する場合は、お手持ちの受診券を同封の上、封書でお申し込みください。

※電話・ファクスでの申し込みは不可。

※市の各種健(検)診について詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎・☎ 〒270-1132 湖北台1の12の16 健康づくり支援課 ☎7185-1126

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

第39回我孫子市ペタンク大会

日10月18日(日)8時30分集合 所五本松運動広場 内3人1チームのリーグ戦 費1人300円 申・問9月30日(水)必着ではがき・ファクスに大会名、チーム名、参加者全員の住所・氏名、代表者の電話番号、ボールの有無を明記。〒270-1165並木6の1の12号内隆男☎090-4609-1351FAX7182-2703

講演・講座・教室

普通救命講習I (e-ラーニング適応コース)

日10月10日(土)9時～10時 所消防本部2階大会議室 内成人に対する心肺蘇生法とAEDの使い方など(救命技能適正者には修了証交付) 対市内在住・在学・在勤の小学5年生以上で、e-ラーニングを受講し受講証明書が確認できる方(詳しくは市ホームページをご覧ください) 定先着12人 費無料 申・問9月24日(水)9時～消防本部警防課☎7181-7701

遺言書の書き方・生前贈与セミナーと無料相談会

◎セミナー 日10月4日(日)9時30分～11時30分 内財産などを安心して引き継ぐためのポイント 師井栗禎子さん(司法書士) 定先着20人 費500円

◎無料相談会 日10月8日(水)9時～12時 内個別相談、相談員2人に対応 定先着6組

〈共通〉所我孫子南近隣センター第1会議室 申・問NPO法人おいじたくあんしんねっと・杉浦☎090-9804-0830

役立つ!中高年向け再就職支援セミナー、生活・就労に関する出張相談

◎セミナー 日10月23日(金)10時～12時 内仕事の探し方、応募書類の書き方、面接対策 対40歳～65歳で求職中の方 定先着30人

◎出張相談 日10月23日(金)①13時30分～②14時10分～③14時50分～

納付のお知らせ

項目	納期限(口座振替日)
上下水道料金	9月25日(金)
介護保険料 第4期	9月30日(水)
国民健康保険税 第4期	
後期高齢者医療保険料 第3期	
下水道受益者負担金 第2期	

※支払猶予は市ホームページをご確認ください。

我孫子市の人口

	9月1日現在	前年同月比
人口	131,725人	-516人
うち外国人	1,874人	-173人
男	64,614人	-323人
女	67,111人	-193人
世帯	59,758世帯	+343世帯

④15時30分～(各回30分) 内就職するまでの生活・就労に関する相談 対セミナー参加者 定各回先着1人 〈共通〉所市民プラザ 費無料 申・問企業立地推進課☎7185-2214

募集

住民参加型ホームヘルプ事業 あい・あびこ コーディネーター

任期11月1日～令和3年3月31日(更新あり、勤務開始日要相談) 勤務日時週2・3日9時～17時 内高齢者・障害者や産後間もない世帯への援助を行うためのコーディネート業務 対自動車免許(AT限定可)を持ちパソコン操作ができる方 定1人 選書類、面接 費時給930円(通勤手当あり) 勤務場所・申・問10月2日(金)(消印有効)までに履歴書(写真貼付)を郵送・持参。〒270-1166我孫子1861我孫子市社会福祉協議会☎7184-1539

お知らせ

定例教育委員会

日9月25日(金)10時予定(議案内容により変更あり) 所水道局4階会議室 内9月17日(水)以降にお問い合わせください 問教育委員会総務課☎7185-1110

都市計画生産緑地地区の変更案の縦覧 期間9月30日(水)までの平日8時30分～17時※市内在住(法人を含む)の方または利害関係者は意見書提出可 意見書提出9月30日(水)(消印有効)までに郵送・持参。〒270-1192市役所都市計画課(住所省略可) 縦覧場所・問都市計画課(市役所東別館1階)・内線552

杉村楚人冠記念館 臨時休館 期間9月29日(水)～10月2日(金) 内館内資料の整理作業を行うため臨時休館します※杉村楚人冠邸園は通常どおり開園 問杉村楚人冠記念館☎7182-8578

我孫子市国土強靱化地域計画を策定 市の強靱化を総合的かつ計画的に推進するため、さまざまな分野の計画など

の指針となる我孫子市国土強靱化地域計画を8月に策定しました。詳しくは市ホームページなどをご覧ください

問市民安全課・内線295

ふたつのハロウィンジャンボ宝くじ

「ハロウィンジャンボ宝くじ」と「ハロウィンジャンボミニ」の2種類が同時発売されます。収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりや、地域住民の福祉向上のために使われます。購入は千葉県内の宝くじ売り場で! 発売期間9月23日(水)～10月20日(火) 問財政課・内線300

まち協情報

こもれびまちづくり協議会

◎こもれびそば打ち教室 日10月25日(日)、11月1日(日)・29日(日)9時～13時30分 対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※初心者には① 持マスク、エプロン、三角巾、タオル、持ち帰り用容器 所・申・問9月28日(月)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

新木地区まちづくり協議会

◎歌声コンサート 日10月3日(土)13時30分～15時30分 演鳥谷部由美子さん※参加者は歌わず、声は小さくお願いします 定先着40人 費無料 持マスク、スリッパ、飲み物 所・申・問新木近隣センター☎7188-2010

広報あびこに掲載している情報は、新型コロナウイルス感染症の影響により延期・中止する場合があります。各問い合わせ先にご確認ください。

文芸だより

○俳句 佐藤 麻績 選 (投稿数16句)
空蟬はどれも祈りの姿なり 梅澤 光子
【評】空蟬とは蟬のぬげがらのことです。総てが抜けてしまった姿で一カ所に止ま
つてまるで祈っている様ではありませんかと作者は訴えています。

○短歌 柿原 敦子 選 (投稿数10首)
両の掌に持ち重りするマスクメロン球体つむ網目つばらか 豊岡 師子
【評】実りの歓びのお歌。持った手の感覚と視覚の写生でその思いを伝えていま
す。マスクメロンのマスクは芳香という意味です。香りも届きます。

葛かつら踏切やをら鳴り出しぬ 相川 健
打水の気配りよろし蕎麦処 兼田はる子
蟻螂の枯れゆく時の眼光ぞ 八川 信也

皆さんからの投稿をお待ちしています。締め切りは、毎月20日必着。はがきで1人1作に限ります。投稿された作品は、選者により添削する場合がありますのでご了承ください。 ※「青少年(18歳以下)の部」も募集しています。必ず年齢を明記してください。 応募先:〒270-1192市役所秘書広報課(住所省略可) ※氏名にはふりがなを記載してください。



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。

The World Doll Private Museum 世界の人形館 代表 高 康治さんが寄付金を贈呈

寄付金贈呈式

1500万円のご寄付をいただき、8月28日に贈呈式を行いました。



▲高 康治さん(83歳)、星野市長

贈呈式後の対談

星野市長 今日とは思入れがある人形をお持ちいただきました。どのような人形ですか。

高さん 1996年にラトビアで購入したマトリョーシカ人形で、中に9体入っています。市場で貧しい少女が売っていたんです。もう1体は1997年にベトナムで購入した、アオザイを着た写真写りも極めて美しい人形です。人形から国の歴史・文化・経済など、国状が見えてくる。子どもたちが人形館に来た時は国の状況も教えています。

◎寄付は「私の集大成」

高さん これまで「かたらいベンチ」の寄付、市民団体への活動資金の援助、小・中学校への地球儀の寄贈など、地域に貢献してきた集大成として、寄付することにしました。新型コロナウイルス感染症が経済や生活に大きな影響を与えている中、我孫子市や社会を明るくしようと思いました。



妻が入院していた時に1人暮らしになり、不安になり、4年前から我孫子北地区社会福祉協議会の「もしもしコール」に大変お世話になっています。その恩返しという気持ちもきっかけの一つです。感謝しています。

星野市長 高さんには、これまでさまざまな活動を通して子どもたちを支えてもらっています。これからも元気に我孫子の街を応援していただきたいと思います。

～世界の人形館とは～

高さんが50年の間、北極点や南極を含めた275の国や地域を巡り集めた人形や置物、仮面、紙幣・コインなど約10万点を自宅に展示し無料開放しているプライベートミュージアムです。



見学を希望する方は、必ず事前に電話・Eメールで予約してください。

☎・📧 我孫子2の3の1026 (我孫子駅北口徒歩6分) 世界の人形館 ☎7184-4745 📧ko-yasu@maple.ocn.ne.jp



みんなの知恵を集結！オンラインで進化する 市民のチカラまつり2020



特設サイト▲

オンライン ◎Zoom講座(要申込) 日にち 9月27日(日)

Room1

▶子ども簡単料理教室「作ってみよう簡単おやつ」小学生先着10人

時間 午前10時～11時30分 講師 全国友の会我孫子支部

▶ポリ袋クッキングで美味しく楽しいスマートライフ 先着15人

時間 午後1時30分～3時30分

内容 炊き込みごはん、豚の角煮、カレーなどの作り方 講師 NPO食の会あびこ

Room2 あびじよカフェ企画

▶子育て世代のしゃべりば！「あびこ×子育て×働く」トークセッション 先着10人

時間 午前10時～正午

▶筑波大学発おもしろふしぎ理科実験 小学生先着20人

時間 午後1時30分～3時 内容 駄菓子屋で買えるおもちゃで理科の楽しさを学ぶ

講師 小林正美さん、サイエンスクラブ「これからっど」

Room3 あびじよカフェ企画

▶3児のママ栄養士が伝える、幼児食で未来のカラダ作り 先着20人

時間 午前11時～ 講師 中田恵理さん

▶子どもを伸ばす親子のコミュニケーション講座 先着15人

時間 正午～ 講師 中村晴美さん(マザーズコーチング認定ティーチャー)

▶三世代で学ぶ靴選び 先着10人

時間 午後1時～ 講師 荒井淳子さん(理学療法士)

▶子どもの心を育む本の選び方 先着10人

時間 午後2時～ 講師 辻岡望美さん(おはなしの樹)

オンライン ◎YouTube動画配信(随時配信中) ※団体名のみ記載

アンサンブル ルミエール/伝統芸能 にこにこ会/ナチュラルモダンバレエスタジオ/モノオペラ「焼き場に立つ少年」を次世代に伝える会/アシの会(ナンプレ～初歩から超難解問題～)/あびこ市民活動ネットワーク・あびこ市民活動ステーション/ボイスカウト我孫子第1団、第2団/NPO法人あびこ・シニア・ライフ・ネット

※特設サイトでは我孫子を知るクイズ「アビチャレQ」を実施しています。



▲Youtube

展示・実演・参加型

アビスタストリートとけやきプラザ第1ギャラリーでは市民活動団体の紹介展示、けやきプラザ第2ギャラリーでは制服・学用品リサイクル(要申込)、アビシルベでは竹灯ろう制作実演を実施します。

☎・📧 市民活動ステーション ☎FAX7165-4370 📧abikosks@themis.ocn.ne.jp

広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

規格 縦11.5cm×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠まで)

☎・📧 秘書広報課広報室 ☎7185-1269

広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

規格 縦11.5cm×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠まで)

☎・📧 秘書広報課広報室 ☎7185-1269

あびこ50年物語

一行商から生まれた多品目の農産物

50年前は、農家が何十キロものさまざまな農産物を背負い、常磐線に乗って都内で販売する「行商」が盛んに行われていました。行商は、関東大震災で都内の物資が不足したことから普及したといわれています。当時の常磐線の電車には行商専用車両があるほどでした。湖北駅には荷物を担いだままでも一休みできる行商台(担ぎ台)が今も残っています。



こうした背景もあり、我孫子の農業には、1年を通してさまざまな農産物を生産する「少量多品目」という特徴があります。

現在は行商を行う農家は少なく、交通手段も車に変わりましたが、多品目の農産物が直売所に並んだり、飲食店で活用されるなど、行商で培われた特徴は今も根付いています。