



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。

新型コロナウイルス関連情報

※10月21日時点の情報です。

ワクチンを2回接種した方でも新型コロナウイルス感染症に感染することがあります。引き続き、マスク着用、こまめな手洗い、「密」の回避など、基本的な感染対策の徹底をお願いします。

「予防接種済証」は大切に保管してください。接種情報を確認する必要があるため、再発行まで数カ月かかる場合があります。

12歳～64歳の接種状況 (対象者8万123人)

接種回数	我孫子市	
	接種者数	接種率
1回目	6万4719人	80.77%
2回目	6万 270人	75.22%

65歳以上の接種状況 (対象者4万464人)

接種回数	我孫子市	
	接種者数	接種率
1回目	3万8563人	95.30%
2回目	3万8161人	94.31%

※10月19日時点の速報値

追加接種(3回目接種)を予定しています

◎3回目接種を希望で、2回目接種後に転入した方は申し込みが必要です

3回目接種券は「我孫子市民として2回目接種を受けてからおおむね8カ月経過する方」に郵送する予定です。2回目接種時に住民登録が市外だった方は、市に接種情報がないため送付できません。2回目接種後に市に転入した方で、3回目接種を希望する場合は、お申し込みください。

申・問 ちば電子申請サービス(QRコード参照)または封書に「新型コロナウイルスワクチン3回目接種希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号、2回目接種をした市区町村名を明記し、新型コロナウイルスワクチン予防接種済証(臨時)の写しを同封して郵送。〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課 ☎7185-1126



ワクチン接種 Q&A

Q. 新型コロナウイルスワクチンを接種すると、心筋炎や心膜炎になる人がいるというのは本当ですか。

A. 頻度としてはごくまれですが、心筋炎や心膜炎になったという報告はあります。比較すると、①1回目よりも2回目接種後が多い②高齢者よりも思春期から30代が多い③女性よりも男性が多い④10代・20代の男性はファイザー社製ワクチンよりも武田/モデルナ社製ワクチンの接種後が多い、と報告されています。しかし、軽症の場合が多く、ワクチンを接種するメリットの方が大きいと考えられています。インターネット予約サイトまたはコールセンターで予約した方で、変更を希望する場合は健康づくり支援課(☎7185-1126)へご連絡ください。

コロナ禍でも健診を!

持病があると新型コロナウイルス感染症に感染した際に重症化しやすくなります。健診を受けて自分の体を知り、持病の治療継続、予防に取り組み、免疫力を高めましょう。

◎かかりつけ医を持ち、毎年健診で全身の健康状態を確認しましょう。

◎市の国民健康保険に加入中の方は、市の特定健診を受けられます。令和4年1月31日(月)までに受診してください。

◎特定健診の結果、特定保健指導の対象となった方は生活習慣病のリスクが高いです。指導を受けて生活習慣を見直し、生活習慣病予防と新型コロナウイルス感染症に負けない体づくりをしましょう。

◎食事

1日3食バランスの良い食事を心掛けましょう。ビタミンB・ビタミンC・カ

ルシウム・マグネシウムなどを取り入れ、ストレス耐性を高めましょう。

◎運動

リフレッシュ効果と筋力の低下予防になります。ウォーキングや軽いストレッチなど、意識して体を動かしましょう。

我孫子市健康づくり動画と一緒に体を動かしましょう!

自宅でできる健康づくり体操やストレッチ&ウォーキング方法など、手賀沼のうなぎちさんと一緒に動画で紹介しています(QRコード参照)。



◎睡眠

質の良い睡眠は心の健康のためにも大切です。快適な睡眠環境を整えましょう。入浴で体を温めるとスムーズに入眠でき、睡眠の質が高まります。

問 健康づくり支援課 ☎7185-1126

11月 ギャラリー&県民講座

市民プラザ

◆植松囃雄 野菜の花写真展 回3日(祝)まで11時～18時(最終日16時まで) 囃雄植松囃雄写真展実行委員会・柳町 ☎090-2168-3040

◆第64回我孫子市民文化祭書道展 回6日(土)～10日(水)10時～17時(最終日16時まで) 囃雄河野 ☎7182-9065

◆芳壽會作品展 回20日(土)～24日(水)10時～17時(最終日16時まで) 囃雄木村 ☎7188-1094

◆第29回あびこ国際交流まつり 回28日(日)11時～16時 囃雄我孫子市国際交流協会(AIRA) ☎7183-1231

図書館 2日(火)～30日(火) 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

◆砂彩画展 野崎信一

布佐分館ミニギャラリー

◆編み物 松永ナナ子手編み教室

アビスタストリート

開館時間:9時～21時 休館日:29日(月)

◆あびこコレクション 回4日(休)まで 囃雄生涯学習課 ☎7182-0511

◆JBF2021 回5日(金)～7日(日)(初日9時30分～、最終日15時30分まで) 囃雄手賀沼課 ☎7185-1484

◆我孫子市文化連盟50年歩み展 回9日(火)～21日(日)(初日10時～、最終日17時まで) 囃雄藤間 ☎7184-2750

◆健康フェア2021 回22日(月)～28日(日)(初日15時～、最終日15時まで) 囃雄健康づくり支援課 ☎7185-1126

けやきプラザ 休館日:月曜日(祝日の場合は翌平日) 第1ギャラリー

◆第12回写友「手賀沼の仲間達」写真展 回2日(火)～7日(日)10時～16時(初日12時～) 囃雄阿部 ☎090-5428-9962

◆「顔・FACE・面」展 回9日(火)～14日(日)10時～19時(初日11時～、最終日15時まで) 囃雄宇野 ☎7188-9591

◆第5回エンジョイフォト写真展 回

16日(火)～21日(日)10時～17時(初日12時～、最終日16時まで) 囃雄吉羽 ☎090-9000-1695

第2ギャラリー

◆アート雅-屏風絵展 回3日(祝)～7日(日)10時～17時(最終日16時まで) 囃雄村松 ☎7169-9435

◆彩我会展 回9日(火)～14日(日)10時～17時(初日13時～、最終日15時まで) 囃雄雨宮 ☎7184-6079

◆キルト工房エルフ ミシンパッチワークキルト作品展 回19日(金)～21日(日)10時～17時 囃雄清水 ☎080-3022-2040

アビシルベ 開館時間:9時～18時 問 ☎7100-0014

◆JBF2021 PR展示 回7日(日)まで

◆第64回文化祭書道展PR 回10日(水)まで(最終日17時まで)

◆懐かしの映画ポスター展第23回 山田洋次監督作品展 回11日(木)～18日(日)(最終日16時まで)

◆アビストリーム「アビスト de night☆」LIVE放送 回19日(金)18時～19時

◆平和の集い～我孫子から平和を願う～展 回25日(木)～12月5日(日)(最終日16時まで)

水の館ミニギャラリー 開館時間:9時～17時 休館日:24日(水)

◆手賀沼水環境保全協議会ポスターコンクール入賞作品展 回7日(日)まで 囃雄手賀沼課 ☎7185-1484

けやきプラザ県民講座・講習(申込制) ◆寝たきり予防の生活術 回10日(水) 所7階研修室 囃雄青樹和夫さん(ウイプロジャパン株式会社)

◆成年後見と家族信託の賢い活用法 回17日(水) 所7階研修室 囃雄君塚甚一さん(千葉終活支援ネット)

〈共通〉時間13時30分～15時30分 費無料 定40人 申・問ふれあいプラザ ☎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をご覧ください