

新型コロナウイルス感染症
感染対策の徹底を
お願いします

- 状況に応じたマスク着用
 - 3密回避
 - こまめな手洗い
 - 効果的な換気
- など

つながる・生まれる・多世代交流の輪

～市民のチカラまつり2022の開催に向けて～

☎ 市民協働推進課・内線488、市民活動ステーション☎7165-4370

CONCEPT 市民のチカラまつりとは?

市民と市民活動団体が交流し、市民活動に関わるきっかけづくりの場となる「まちづくり交流イベント」です。

今年は企画委員会に大学生が参加し、子どもも参加できる「お祭り部門」、地域のさまざまな課題を考える講演会・パネルディスカッションなどの「企画部門」を実施します。

市民のチカラまつりを通して、幅広い世代に市民活動に興味を持っていただき、市民が楽しみながらまちづくりに参加できるように取り組んでいます。

今年の取り組みを
企画委員の私たちが
紹介します!



ながつか あやの
長塚 彩乃さん
川村学園女子大学3年生



いまやま しゅうご
今山 翔棋さん
中央学院大学3年生



たかはし みさき
高橋 実沙紀さん
麗澤大学3年生

大学生からフレッシュなアイデアと元気をたくさんもらい、今年の企画には新しい風が吹きます!

(企画委員長 小林 恵理子さん)



EVENT 多世代で考える「未来の我孫子」を 段ボールで作ろう!

今年の目玉企画はこれ! 「こんな街になったらすてきな」という思いを段ボールで作ります!



昨年の「段ボールで秘密基地」では、滑り台や迷路など、夢のある基地がたくさん出来上がり、子どもたちの笑顔が印象的でした。



▲昨年の企画「段ボールで秘密基地」



今年は、子どもからシニアまでの多世代で考える企画です。皆さんの参加とアイデアをお待ちしています!



COMMUNICATION 「ワールドカフェ」で 多世代交流!

多世代で楽しめるイベントにするため、若い世代の企画委員と、子育て・シニア世代が多い市民活動団体で、交流の場を持ちました。少人数で、リラックスした雰囲気自由に話し合うワールドカフェの手法で、気軽に意見交換ができました。



普段は交流の機会がない年上の世代の方に自分の話をするのは、緊張や不安もありましたが、想像以上に楽しく、自分の中でもたくさんの発見がありました。



それぞれの年代で悩みがあると感じました。市民のチカラまつりでは、さまざまな人の立場に立って、支え合うための一歩を考えたいと思います!



INFORMATION 市民のチカラまつり 2022

詳しくは市民活動ステーションホームページ(QRコード参照)をご覧ください。



日時 ①9月24日(土)②25日(日)午前9時30分～午後4時30分

内容 ①【お祭り部門(体験型・販売・ステージ)】…段ボールで街作り、環境缶バッジ作り、子ども案内人と街歩き、おにぎりワークショップ、ユニバーサルスポーツなど ※午後7時～8時30分ウクライナチャリティーコンサート

場所 けやきプラザ、けやきプラザ前広場、アビシルベ

②【企画部門(講演会・ワークショップ)】…子どもとのコミュニケーション方法、学校や社会になじめない若者の支援、避難所について考える上映会・パネルディスカッションなど

【市民のチカラまつり】 申し込みが必要なイベントなどは、広報あびこ9月1日号・16日号でお知らせします。皆さんの参加をお待ちしています。

市議会定例会 8月29日(月)開会

日程(予定)

8月29日(月)午後1時～ 本会議(市政一般報告、議案説明など)

9月5日(月)～7日(水)午前10時～ 本会議(一般質問)

※詳しい日程は、広報あびこ9月1日号でお知らせします。

※日程・議案などの資料は、行政情報資料室(市役所本庁舎1階)・市ホームページで随時公開します。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、傍聴は極力ご遠慮いただき、議会中継をご活用ください。

☎ 議会事務局・内線242

無料で写真を撮影します マイナンバーカードの出張申請(事前予約制)

予約 市民課☎7185-4326(月～金曜日午前9時～午後5時)

日時 8月28日(日)午前9時30分～11時30分(受付11時まで)

場所 市民プラザホール

定員 先着55人※代理申請不可

持ち物 通知カード(申請時に回収)、ID入り申請書(お持ちの方)、住民基本台帳カード(お持ちの方)、本人確認書類2点

◎本人確認書類 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・障害者手帳・在留カード・特別永住者証明書・健康保険証・介護保険証・年金手帳・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、法定代理人の同伴が必要です。

※マイナンバーカードは作成までに約1カ月かかります。

☎ 市民課・内線693

第12回災害救援ボランティア講座

災害復興の原動力となる災害救援ボランティアの養成講座です。修了者(認定資格取得者)には、受講費用の一部を助成します。

日時 ①10月15日(土)・22日(土)②23日(日)午前9時～午後5時(全3回)

場所 ①中央学院大学②消防本部

内容 自然災害、減災、自助と共助などの基礎講座

対象 全回受講できる方(市内在住・在勤・市内大学在学の方優先)

定員 先着20人(一般10人、学生10人)

費用 一般15,000円(助成額9,200円)、学生10,000円(助成額6,700円)※助成は市内在住・在勤・市内大学在学の方

☎・☎ 講座…10月6日(土)までに災害救援ボランティア推進委員会☎03-6822-9900、助成金申請…10月13日(土)までに市民安全課・内線522

ご存じですか? 中退共の退職金制度

中小企業退職金共済制度(中退共)は、中小企業が利用している国の退職金制度です。国から掛け金の助成を受けられ、掛け金は全額非課税で手数料は無料です。外部積立型のため管理も簡単で、パートタイマーや家族従業員も加入できます。詳しくは共済事業本部ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

市では、この制度を利用している中小企業者に補助金を交付しています。詳しくはお問い合わせください。

☎ 制度…中小企業退職金共済事業本部☎03-6907-1234、補助金…企業立地推進課☎7185-2214



手賀沼ふれあいウォーク2022 中止

11月に予定していた「手賀沼ふれあいウォーク2022」は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止します。

☎ 健康づくり支援課☎7185-1126

スポーツ推進計画策定に係るアンケート

市民がさまざまなスポーツに取り組める機会を整え、生涯スポーツを楽しめる施策を計画的に進めるため、「スポーツ推進計画」を策定します。策定に当たり、幅広い意見を集めるためのアンケートを実施しています。詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

対象 10歳以上の方

回答方法・☎ 8月31日(水)までに、ちば電子申請サービス(QRコード参照)またはアンケート用紙(文化・スポーツ課、市民体育館で配布。市ホームページからダウンロード可)を郵送・持参。〒270-1166我孫子1684教育委員会文化・スポーツ課(水道局4階)☎7185-1604



▲市ホームページ



▲ちば電子申請サービス

来年小学校に入学する子どもの健康診断

9月上旬に、対象の子ども保護者に通知書を発送します。通知書が届かない・指定の実施日に受診できない・住所を変更したなどの場合は、9月以降にお問い合わせください。詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

※駐車場はありません。車での来校をご遠慮ください。

日にち	学校名	日にち	学校名
10月4日(火)	布佐小学校	11月8日(火)	我孫子第四小学校
10月7日(金)	我孫子第一小学校	11月10日(木)	湖北台西小学校
10月11日(火)	布佐南小学校	11月15日(火)	高野山小学校
10月20日(水)	根戸小学校	11月16日(水)	我孫子第二小学校
10月25日(火)	湖北台東小学校	11月18日(金)	並木小学校
10月26日(水)	新木小学校	11月29日(火)	我孫子第三小学校
10月27日(木)	湖北小学校		

受付時間 午後1時～1時20分

対象 平成28年4月2日～29年4月1日生まれの子ども

☎ 教育委員会学校教育課☎7185-1267



第12回災害救援ボランティア講座

災害復興の原動力となる災害救援ボランティアの養成講座です。修了者(認定資格取得者)には、受講費用の一部を助成します。

日時 ①10月15日(土)・22日(土)②23日(日)午前9時～午後5時(全3回)

場所 ①中央学院大学②消防本部

内容 自然災害、減災、自助と共助などの基礎講座

対象 全回受講できる方(市内在住・在勤・市内大学在学の方優先)

定員 先着20人(一般10人、学生10人)

費用 一般15,000円(助成額9,200円)、学生10,000円(助成額6,700円)※助成は市内在住・在勤・市内大学在学の方

☎・☎ 講座…10月6日(土)までに災害救援ボランティア推進委員会☎03-6822-9900、助成金申請…10月13日(土)までに市民安全課・内線522

シールを20枚集めて応募しよう! あびこエコ農産物応援キャンペーン 実施中

抽選で我孫子産の米や野菜をプレゼントします。詳しくは市ホームページ・市公式YouTube(QRコード参照)をご覧ください。

◎あびこエコ農産物 使用する化学合成農薬や化学肥料の量を、県の基準から20%以上削減したものです。あびこんを中心に市内直売所などで販売しています。

第1回応募締め切り日 9月30日(金)

第2回応募締め切り日 令和5年2月28日(火)

☎ 応募用紙(市内公共施設、あびこ農産物直売所あびこんで配布)に認証シール(あびこエコ農産物に貼布)を貼り、農政課に郵送・あびこん内応募箱に投函
☎ 〒270-1146高野山新田193水の館内農政課☎7185-1481



▲市ホームページ ▲市公式YouTube



▲あびこエコ農産物認証シール

常磐線沿線活性化事業 常磐線産直市

JR東日本と常磐線沿線4市(我孫子・柏・松戸・取手市)が、沿線活性化を目的に地元の産品や農産物などを販売してPRします。各市のキャラクターたちも登場予定です。詳しくはJOBANSEN KNOW Twitter公式アカウント(@jobansen_know)でお知らせします。

日時 9月1日(木)～3日(土)午前11時～午後8時

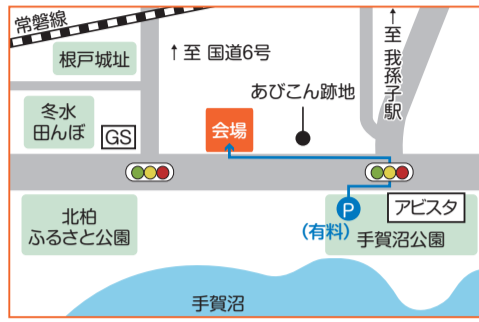
場所 JR上野駅中央改札外グランドコンコース

☎ 企画政策課☎7185-1426



ひまわりイベント

ひまわりの摘み取り(有料)や地元農家の朝採り野菜の販売なども実施します。
日時 8月20日(出)・21日(日)・27日(出)・28日(日)※雨天中止
場所 根戸新田(下図参照)※ペットの同伴はご遠慮ください。
入場料 無料
☎ 農政課 ☎7185-1481



3年ぶりに開催！ 第15回あびこカップまつり 手賀沼公園で開催

詳しくはカップまつりホームページ(QRコード参照)をご覧ください。*専用駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。*新型コロナウイルス感染症対策のため、入場を制限する場合があります。



日にち 8月27日(出)※荒天中止

◎ステージイベント

時間 午前11時～午後5時、午後6時～7時
内容 プロや市内団体のパフォーマンス・ダンスなど

◎キッズカップタウン 子どもの遊び場

時間 午前11時～午後7時
内容 昔ながらの屋台で輪投げなど

◎売店

時間 午前11時～午後7時30分
内容 飲食物・物品販売など

◎河童音頭大輪踊り

時間 午後5時～6時
内容 市内の団体、子ども、自治会などが輪になって踊る※飛び入り参加可

◎仮装河童音頭コンテスト

時間 午後5時～6時※表彰式6時40分～
内容 さまざまな仮装で踊り、踊りや仮装が良かった団体を表彰

竹灯籠で手賀沼公園の夜を演出します。

日時 8月20日(出)～28日(日)午後6時30分～10時

☎ あびこカップまつり実行委員会 ☎080-4914-5416

谷津の魅力がいっぱい！ 岡発戸・都部の谷津展

日時 8月20日(出)～21日(日)午前9時～午後5時
場所 水の館1階手賀沼ステーション
内容 動植物などの写真や昆虫標本の展示、笹バッタ作りなど
費用 無料
☎ 手賀沼課(谷津ミュージアムの会事務局) ☎7185-1484



第37回手賀沼写真コンクール 入選作品

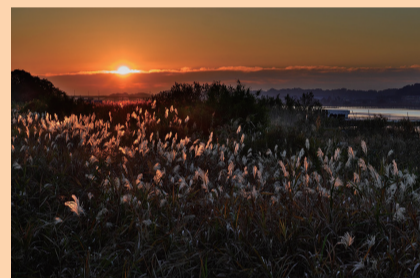
7月1日に審査会が行われ、応募総数274点の中から9点の入選作品が選ばれました。

最優秀賞 「暮秋の輝き」西出琢さん(我孫子市)

優秀賞 「朝霧煙る」井部肇武さん(我孫子市)、「櫻下の白馬」小池康治さん(我孫子市)、「手賀沼の初雪」和島繁利さん(柏市)

入賞 「キャベツ畑の朝」木村倫也さん(我孫子市)、「丹精込めて」後飯塚恒夫さん(我孫子市)、「秋の便り」堀浩泰さん(我孫子市)、「虹の大橋」齋藤和彦さん(我孫子市)、「彼岸花の咲く頃」澤谷裕さん(柏市)

*入選作品は市ホームページ(QRコード参照)でご覧いただけます。
☎ 手賀沼課(クリーン手賀沼推進協議会事務局) ☎7185-1484



▲最優秀賞「暮秋の輝き」



▲優秀賞「朝霧煙る」



▲優秀賞「櫻下の白馬」



▲優秀賞「手賀沼の初雪」

広告

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)
申・☎ 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)
申・☎ 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)
申・☎ 秘書広報課広報室 ☎7185-1269

学芸員ギャラリートーク 稲村雑談

志賀直哉『稲村雑談』にあやかり、同名の学芸員が展示を解説します。アビシルベのYouTube (QRコード参照) では、阿川佐和子さん、山田裕さん(志賀直哉の孫)との特別版も公開中です。

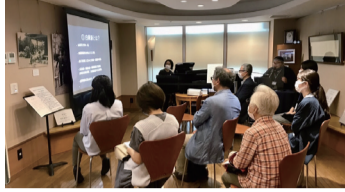
日時 9月4日(日)・11日(日)・17日(出)・23日(祝)午後2時～(1時間)

内容 「我孫子ゆかりの画家たち」「城崎行き」「ぐるっと九州」ほか

定員 10人 費用 無料

入館料 300円(高校・大学生200円、中学生以下無料)

場所・日・回 8月19日(金)午前9時～白樺文学館
☎7185-2192



そば栽培とそば打ち体験教室

◎そば栽培

日にち ①8月20日(出)、9月10日(出)、10月1日(出)②10月29日(出)、11月5日(出)③11月27日(日)(全6回)

時間 ①午前8時30分～午後1時②午前8時30分～午後5時③午前10時～

内容 ①②種まき～脱穀※飲み物あり(②は昼食あり)③収穫祭

費用 3,000円※収穫したそば粉2kgを配布 持ち物 作業できる服装

◎そば打ち体験教室

日時 9～12月の第2土曜日午前9時～午後3時

費用 各回2,500円 持ち物 動きやすい服装、三角巾、エプロン

〈共通〉場所 将門そば打ち道場(日秀112)

申・回 我孫子そばの会・星崎☎090-5197-4847



四季折々の美しい風景をうたう「あびこ市民の歌」

昭和55年に市制施行10周年を記念し「あびこ市民の歌」を制作しました。作曲はシンガーソングライターの小椋佳さんです。令和2年には市制施行50周年を記念し、小椋さんにより新たにアレンジされた「市制施行50周年記念 あびこ市民の歌」を制作しました。

歌を聴きながら市内を散策してみたいはかがでしょうか。

◎ジャケット付きCDを配布 未使用の音楽用CD-RまたはCD-RWを秘書広報課広報室にお持ちいただくと、市制施行50周年記念ジャケット付きCDと交換できます。

◎市ホームページでも公開 楽曲は市ホームページ (QRコード参照)でも公開しています。※ダウンロード可

☎ 秘書広報課広報室(市役所本庁舎2階)☎7185-1269



WEAR THE ORANGE THINK ABOUT 認知症 Orange Day! 2022

認知症は誰にでも起こりうる身近な病気です。認知症になっても最期まで自分らしく暮らしたいという願いを込めて、9月を「世界アルツハイマー月間」、9月21日を「世界アルツハイマーデー」として、世界中で認知症への理解を深める取り組みが行われています。

市では、8～9月の毎週月曜日に「Orange Day!」を実施しています。認知症啓発のシンボルカラーであるオレンジ色のものを身に付け、認知症の方のサポートや、自分が認知症になっても自分らしく生きることなどを意思表示する活動です。オレンジ色のTシャツ・髪飾り・マスクなどを身に付け、認知症について考えてみませんか?

また、皆さんが撮影したオレンジデーの写真を募集しています。撮った写真を公式LINEアカウント (QRコード参照)へ送信いただくか、Instagramで「#orangedayあびこ」をつけて投稿してください。公式SNSなどで紹介します。



☎ 湖北・湖北台地区高齢者なんでも相談室 (RUN伴+あびこ実行委員会事務局)☎7187-6777

千葉ロッテマリーンズ 公式戦招待

日時 9月12日(月)・13日(火)午後6時～

場所 ZOZOマリンスタジアム(内野指定席)

対戦相手 北海道日本ハムファイターズ

対象 市内在住・在学・在勤の方

定員 各日50組100人(抽選)

申 8月28日(日)午後10時までに球団ホームページ(QRコード参照)

※両日申込不可。結果は9月上旬にメールで通知

☎ マリーンズインフォメーションセンター☎03-5682-6341



広告

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)

申・回 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)

申・回 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)

申・回 秘書広報課広報室☎7185-1269

ママへのごほうびフェスタ2022

日にち 9月24日(土) 場所 アビクオーレ(イトーヨーカドー我孫子南口店)

◎ストリートピアノを弾こう!

時間 午前11時～午後0時30分、午後1時30分～3時

場所 1階正面エントランス

対象 ピアノの演奏ができる方(演奏時間約5分)※他の楽器の持ち込み・歌唱はできません。

定員 午前・午後各6人(抽選)※市内在住の方優先

☎ 8月31日(木)までに子育て支援センター窓口・電話

◎今取り組みたい ママのための骨盤底筋エクササイズ

時間 ①午前10時15分～11時②午前11時15分～正午

場所 3階ホール

講師 屋嘉部めぐみさん(あびこママ体操講師、健康運動指導士)

対象 市内在住の0歳～2歳の子どもと母親 ※年齢は9月24日(土)

時点 ※母親単独参加可 ※妊娠中の方は不可 ※きょうだいの同伴は未就学児まで

持ち物 ヨガマット・バスタオル、長いスポーツタオル、飲み物、靴を入れる袋

定員 各回先着20組

☎ 8月31日(木)までにちば電子サービス(QRコード参照)

◎うたおう!あそぼう!たんさいぼう

時間 午後2時30分～3時30分

場所 3階ホール

内容 あそび歌バンド「たんさいぼう」による楽しい遊びが盛りだくさんのあそび歌ライブ!

対象 市内在住の未就学児と小学生以上の保護者(2人まで)

定員 先着40組 持ち物 靴を入れる袋

☎ 8月31日(木)までにちば電子申請サービス(QRコード参照)

〈共通〉費用 無料

☎ 子育て支援センター(イトーヨーカドー我孫子南口店2階) ☎ 7185-1915(月～金曜日午前10時～午後5時※祝日を除く)



▲エクササイズ ①申し込み用



▲エクササイズ ②申し込み用



▲たんさいぼう

すこやかちゃん



秋葉 陽斗ちゃん
(高野山・1歳3カ月)

食べること大好き陽斗くん。すくすく元気に笑顔いっぱい過ぎてね!



椎名 旭ちゃん
(天王台・1歳3カ月)

にいに大好きで何でも真似していつもそばに居るね。よく食べよく寝て健康に育つてね。

新しく何かを始めるきっかけにご利用ください 生涯学習出前講座 新たに6講座追加

出前講座は1回で完結する講座で、全235講座です(新規講座は下表参照)。

市民講師メニュー	講師	最少人数
ガッテン! ナンプレ(初心者歓迎)	鈴木アモさん	2人
あびセラ・体幹ストレッチ・アンチエイジング型		2人
「がん」とは何か～がん細胞の驚異～	吉川和俊さん	2人
脳と体がイキイキするスクエアステップ運動	佐藤絵美さん	3人
キャンパスメニュー		大学・講師
生涯学習のすすめ	川村学園女子大学 藤原昌樹さん	10人
新型コロナと自治体	中央学院大学 福嶋浩彦さん	5人

対象 市内在住・在学・在勤の団体・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、希望日の4カ月前～14日前までにちば電子申請サービスまたは申込書を持参・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(コホミン)・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。

子ども・子育て会議委員 募集

任期 令和5年4月1日～8年3月31日

内容 子どもを社会全体で育成していくための「子ども総合計画」を策定する会議に参加(年3～5回を予定、土・日曜日の半日※託児あり)

対象 市内在住の方※他の審議会委員との兼任不可

定員 2人 報酬 1回3,500円 選考 レポート

☎・☎ 9月30日(金)(必着)までに、ちば電子申請サービス(QRコード参照)または住所、氏名、生年月日、電話番号、応募理由を明記し、レポート「我孫子市の子育て・子育てに関する意見」(800～1200字)を添えて郵送・持参。〒270-1192市役所子ども支援課(住所省略可)・内線832



3年ぶりに開催! 第27回あびこ子どもまつり ボランティア募集

詳しくはあびこネットホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

日にち 10月16日(日)

場所 アビスタ、手賀沼公園

内容 実行委員会への参加(次回実行委員会は9月3日(土)午前10時～)または当日のみの参加※ボランティア証明書を発行します。

☎ あびこ子どもまつり実行委員会事務局 ☎ abikko2020@gmail.com

☎ 子ども支援課・内線845



心の健康クラブ ミニ講演会 ひきこもり当事者と家族の支援

日時 9月12日(月)午後2時～4時 場所 保健センター

講師 葉山大地さん(中央学院大学商学部准教授)、藪下敏さん(東葛市民後見人の会理事)

定員 先着25人 費用 無料

☎・☎ 9月9日(金)までに障害者支援課・内線475

子育てQ&A 161 熱中症

Q 3歳の子どもがいます。コロナ禍で子どもの熱中症にはどのように気を付けたらよいですか。

A コロナ禍での熱中症対策は注意が必要です。マスク着用中は熱が逃げにくいことに加え、マスク内の湿度が高いため喉が渇きにくく、気付かないうちに脱水状態になりやすいです。

暑さを避け、喉が渇いていなくても1時間おきに水分補給をし、大量に汗をかいた時は塩分も取りましょう。熱中症の症状が見られたら、応急処置として涼しい場所で体を冷やし(太い血管がある脇・太もも・首が効果的)、スポーツ飲料ではなく経口補水液を飲ませましょう。体調の変化を確認しつつ、応急処置後は速やかに医療機関を受診しましょう。

なお、未就学児は他の人との距離に関わらずマスクの着用を求められておらず、2歳未満児は着用を推奨されていません。マスクを着用する場合は保護者が子どもの体調に十分注意する必要があります。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

市の国民健康保険加入の方へ 特定健診(集団) 申し込みは8月26日(金)まで

頸動脈超音波検査を希望する方(令和5年3月31日時点で5の倍数の年齢の方が対象)や定期的に通院している方は、医療機関での個別健診がお勧めです。

日時・場所 10月22日(出午後)保健センター、11月30日(出午後)市民プラザ
対象 申込日、受診日に市の国民健康保険に加入している①集団A…40歳~49歳の男性、40歳以上の女性②集団B…50歳以上の男性

定員 各先着50人

費用 ①1,000円②1,500円※肝炎ウイルス検診は別途200円

※被保険者証兼高齢受給者証をお持ちの方・世帯全員が市民税非課税の方などは、自己負担金が免除になります。詳しくは受診日の10日前までにお問い合わせください。

申・問 8月26日(金)(必着)までに、ちば電子申請サービス・窓口・郵送で特定健診希望、住所、氏名(連名不可)、生年月日、電話番号、希望日の順を明示。〒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

甲状腺検査費用 一部助成

助成期間 令和5年3月31日(金)まで

助成額 5,000円※検査予約前に申請が必要です。

※契約医療機関には検査費用12,000円(税込み)から助成額を除いた7,000円をお支払いください。

対象 平成4年4月2日~23年4月1日生まれで、福島第一原子力発電所事故当日と検査日に市に住民登録がある方

申・問 令和5年2月28日(火)(必着)までに、申請書(市ホームページ<QRコード参照>からダウンロード可)を郵送・持参。〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課 ☎7185-1126



がん検診を受診しましょう

がんは昭和56年から死亡原因で最も多く、年間の死者数は30万人以上です。日本人が一生のうちのがんと診断される確率は、男性65.0%、女性50.2%で、がんで死亡する確率は、男性26.7%、女性17.9%と非常に高いです。

がんは早期発見ができれば十分に治ります。市では各種がん検診を行っていますので、早期発見・治療のために受診しましょう。

詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

問 健康づくり支援課 ☎7185-1126



10月26日(水)まで 熱中症警戒アラート 実施中

環境省と気象庁では、暑さの気付きと熱中症予防を呼び掛ける情報発信として、熱中症警戒アラートを実施しています。気温、湿度、放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、前日の午後5時と当日の朝5時に発表されます。

環境省ホームページ(QRコード参照)からメール配信サービス・公式LINEに登録すると、情報を受け取ることができます。

市では、アラートの発表地域に千葉県が該当し、さらに市の気象台記念公園のアメダス観測所におけるWBGTが33℃以上となる予報が発表された場合、防災行政無線で注意喚起します。

問 手賀沼課 ☎7185-1484



▲メール配信サービス



▲LINE

松戸保健所(松戸健康福祉センター) 各種無料相談・検査 9月

相談名	用は要申込	日時	申・問
思春期相談	電話(申込不要)	月~金曜日9時~17時(祝日を除く)	047-361-2138
	来所申		
精神保健福祉相談	申	1日(木)14時~16時	047-361-6651
酒害相談	申	15日(木)14時~16時30分	
DV相談	電話(申込不要)	月~金曜日9時~17時(祝日を除く)	047-361-6651
	来所申		

※我孫子連絡所の業務は当面の間休止しています。
※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。

初心者大歓迎!誰でも簡単に始められる ポールウォーキング教室

まずは室内コースに参加し、自信がいたら外コースで歩きましょう!

	室内コース(基礎編)	外コース(応用編)
日時	9月9日(金)13時30分~15時30分	9月16日(金)13時30分~15時30分 ※雨天時30日(金)
場所	アビスタホール	アビスタ前広場(手賀沼公園側入り口)集合
内容	ポールの持ち方などの基礎、ストレッチ、実践、栄養や歯の話、口の体操	ウォーキング約3km(アビスタ~三樹荘跡~嘉納治五郎別荘跡~杉村楚人冠記念館~志賀直哉邸跡~手賀沼公園)

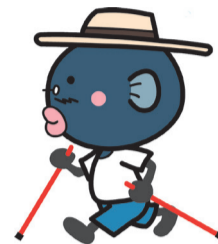
講師 長岡智津子さん(日本ポールウォーキング協会マスターコーチ)、歯科衛生士(健康づくり支援課)

対象 市内在住で65歳以上の方

定員 15人 **費用** 無料

持ち物 動きやすい服装・靴、飲み物、タオル、筆記用具、ポール(貸し出し可)

申・問 高齢者支援課 ☎7185-1112



ロコモを予防して元気な未来へ!

新型コロナウイルス感染症の影響で、約4割の方が運動量の減少を感じています。骨・関節・筋肉などは、使わないと機能が衰え、要介護や寝たきりになる可能性が高くなります。そのような状態をロコモティブシンドローム(通称ロコモ)といいます。さらに、筋力が落ちると太りやすくなったり、骨粗しょう症などのリスクも高くなります。衰えを感じる前から、エレベーターではなく階段を使うなど、運動習慣をつけましょう。

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トレーニングを紹介しています。DVDの貸し出し・無料配布(数量限定、先着順)もあります。また、生涯学習出前講座の「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。

問 健康づくり支援課 ☎7185-1126



健康長寿の栄養ポイント フレイル予防は朝食から

フレイルとは病気ではなく、筋力や心身の活力が低下した、健康と要介護の間の虚弱な状態です。フレイル予防には、体の全てを作る栄養素であるタンパク質を、肉類、魚類、卵、大豆製品、乳製品などから取ることが大切です。

タンパク質は蓄えられないため、朝・昼・夕食でバランスよく取る必要があります。朝食は特に重要で、前日の夕食からタンパク質が補給されていないため、意識してタンパク質を取りましょう。フレイル予防に必要なタンパク質の目安は、1食で25~30gです(活動量・年齢・性別などで異なります)。また、炭水化物が不足すると、エネルギー不足を補うために筋肉が分解されてしまいます。炭水化物とタンパク質をバランスよく取り、筋肉を維持しましょう。

※栄養制限がある方はご注意ください。高齢者の食事・栄養など、気軽にご相談ください。

問 高齢者支援課 ☎7185-1112

高齢者・子ども・障害のある方は特に注意 熱中症を予防しましょう!

マスク着用中は体温調整がしにくくなります。こまめに水分を取るなど、感染対策と熱中症予防を両立させましょう。

◎状況に合わせてマスクを外す ・屋外では周囲の人と十分な距離(2m以上)を確保した上でマスクを外す ・マスクをしながら強い負荷のかかる作業や運動をしない

◎こまめな水分補給 ・喉が渇く前に水分補給 ・目安は食事以外に1日当たり1.2L ・汗を多くかいたら塩分も補給

◎暑さを避ける ・エアコンなどで室内の温度や湿度を調整(換気扇を使う、窓を開けるなど感染対策も行う) ・暑い時間帯の外出を避ける ・涼しい服装を心掛ける

◎日頃の健康管理 ・栄養のある食事、適度な運動、十分な睡眠 ・毎日体温測定、健康チェック ・体調が悪いときは無理せず自宅療養

問 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

イベント

我孫子吹奏楽団 真夏のコンサート2022

8月28日(日)14時～ 所 けやきプラザホール 内 歌劇「サムソンとデリラ」より「バックナール」ほか 演 今川英悟さん(指揮) 費 400円(中学・高校生200円、小学生以下無料) 申・問 中村 080-3472-8420

我孫子市ソフトボール協会杯

9月11日(日)受付8時30分～(予備日18日(日)) ※3日(土)18時～市民体育館で代表者会議 所 利根川ゆうゆう公園野球場 定 男子の部…8チーム、女子の部…4チーム 費 1チーム6,000円 申・問 8月31日(必着)までに、はがきに大会名、チーム名、種目、代表者の住所・氏名・電話番号を明記。〒270-1121中峠3066の24古内新 07187-0750

第88回にっぽんの心を歌う会 歌と踊り夏の大会

9月4日(日)10時30分～16時 所 けやきプラザホール 内 最近の話題曲から懐メロまでを歌う。踊りあり 費 無料 問 阿部 090-8081-7827

第51回ソフトテニス市民大会

9月25日(日)9時～(予備日10月16日(日)) 所 市民体育館テニスコート 内 一般男女1部・2部(テニス歴による)、一般3部(親子・ミックス可、テニス歴3年未満)、ジュニア男女の部(小学生以下) ※全てダブルス戦 対 市内在住・在勤・在クラブの方 費 1人500円(高校生以下250円) 申・問 9月11日(日)までにEメールに種目、氏名、年齢、テニス歴を明記。我孫子市ソフトテニス連盟・須田 090-9315-7856 問 abiko.softtennis@gmail.com

講演・講座・教室

市民後見人養成講座

①10月14日～11月4日の金曜日9時30分～12時 ②12月9日(金)10時～15時 ③16日(金)9時30分～12時 ※11月18日(金)～25日(金)のうち2日間実習 所 ①我孫子北近隣センター並木本館 ②③我孫子南近隣センター 対 市内在住の70歳以上で、全日程と次年度に参加できる方 定 15人 費 無料

納付のお知らせ

Table with 2 columns: 項目, 納期限(口座振替日). Rows include 上下水道料金 (8月25日), 個人事業税第1期(県税) (8月31日), 市県民税第2期, 介護保険料第3期, 国民健康保険税第3期, 後期高齢者医療保険料第2期.

8月30日(火)までに電話・Eメール。コスモス成年後見サポートセンター千葉県支部 090-7736-0475 問 staira.homeoffice@gmail.com

ボディシェイプ教室

9月から毎週木曜日15時～15時30分 ※祝日を除く 内 ボディメイクでおなか・下半身などを引き締める 定 30人 費 1回300円 所・申・問 市民体育館 07187-1155

東葛市民後見人の会 老後の安心講座

9月11日(日)10時～16時、17日(土)13時～16時(全2回) 所 けやきプラザ7階研修室 内 認知症の理解、遺言相続など 対 20歳以上の方 定 先着30人 費 1,000円 申・問 9月5日(日)必着)までに、はがき・ファクス・Eメールに住所、氏名、電話番号を明記。〒270-1108布佐平和台4の4の22豊田とし子 07189-6347 問 abiko@t-shimin-kouken.org

湖北地区公民館(コホミン)講座

◎寺子屋コホミン後期 9月24日(土)、10月22日(土)、11月26日(土)10時～11時30分(全3回) 内 学ぶことの楽しさや達成感を感じる場 所 川村学園女子大学学生 対 小学生 定 先着15人 費 無料 問 筆記用具 申 コホミンホームページ 所・問 湖北地区公民館 07188-4433

募集

放課後対策事業スタッフ サブリーダー (会計年度任用職員)

任期 令和5年3月31日まで ※再任あり 勤務時間 13時～19時、一日保育…7時45分～19時(シフト制) 勤務場所 各あびっ子クラブ・学童保育室(一小・並木小・高野山小・湖北台西小・湖北台東小・湖北小・布佐小・布佐南小) 内 放課後や長期休業日の児童保育や生活指導など 定 6人 額 時給1,240円 選 書類、面接 申・問 8月31日(消印有効)までに登録申込書(市ホームページからダウンロード可)を郵送・持参。〒270-1192市役所子ども支援課(西別館2階、住所省略可)・内線845

保健師(会計年度任用職員)

任期 令和5年3月31日まで ※再任あり 勤務日時 月～金曜日8時45分～17時

我孫子市の人口

Table with 3 columns: 項目, 8月1日時点, 前年同月比. Rows include 人口 (131,214人, -329人), うち外国人 (2,186人, +226人), 男 (64,294人, -167人), 女 (66,920人, -162人), 世帯 (61,136世帯, +766世帯).

(月20日) 内 健(検)診、訪問指導、健康相談など 対 保健師の資格を有し、自動車の運転とパソコン操作ができる方 定 1人 額 時給1,580円 選 書類、面接 勤務場所・申・問 電話連絡の上、9月30日(金)(必着)までに登録申込書(市ホームページからダウンロード可)、保健師免許証の写しを本人が持参・郵送。〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課(保健センター) 07185-1126

お知らせ

定例教育委員会

8月24日(水)14時～ ※議案内容により変更の場合あり 所 水道局4階会議室 内 8月19日(金)以降にお問い合わせください 問 教育委員会総務課 07185-1110

まち協情報

我孫子南まちづくり協議会

◎コンサート 二十五絃箏の調べ 9月3日(土)14時～15時30分 内 広い音域で深く響く二十五絃箏の演奏、糸操り人形・三絃による地唄「黒髪」 演 久東寿子さん(二十五絃箏・三絃演奏家)、平井航さん(人形遣い) 定 50人 費 無料 問 室内履き 所・申・問 8月18日(土)～整理券配布。我孫子南近隣センター 07181-1011

我孫子北まちづくり協議会

◎らくらくピカピカ簡単お掃除教室 9月13日(火)10時～11時30分 内 天然由来の洗剤の使い方 定 先着15人 費 200円 問 きれいにしたいステンレス小物(やかんなど)、室内履き 所・申・問 我孫子北近隣センター並木

本館 07157-4517

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。

近所…近隣センター、市セ…市民センター、師…講師、入…入会金、月…月会費、年…年会費、持…持ち物、申…申し込み、問…問い合わせ

講演・催し

たのしもう

▼パソコンスマホなんでも相談会 8月18日(土)、9月1日(土)9時～16時(1人1時間)。けやきプラザ。シニア、障害者、外国人(英語)。1,500円。申・問 グループハマダ・ヤマダ 050-6867-9040

▼中村天風の教えを学ぶ 第16回講演会～心を積極化する一日の過ごし方～ 8月27日(土)14時～。我孫子南近所。初心者歓迎。30人。500円。問 中村天風研究会・勝又 080-1252-0308

▼体験登山 高尾山～景信山 10月29日(土)5時45分我孫子駅改札前集合。4時間30分以上歩ける方。交通費約3,000円。申・問 9月24日(土)までに我孫子登山倶楽部・中易 090-2452-1295またはホームページ

会員・仲間募集

やってみよう

▼短歌「グループ金星」 月1回(月)13時30分～16時。市内近所。自分らしい歌づくりを楽しみませんか。所 依田仁美さん(「舟の会」代表)。2首1,000円。問 あきは 080-5687-8470

▼並木ひびき太鼓 月2回(土)。久寺家近所。楽しく叩いてリフレッシュ。小学生以上。親子歓迎。随時体験・見学可。月600円。問 幕内 090-8048-5312

文芸だより

俳句

榎子の白く浮き立つ垣根越し

【評】白色の六弁花で芳香の強いこの花は果実が熟しても口を開かない。故にこの名がついたという。緑の中でその白さは香りと共に印象的である。

佐藤 麻績 選 (投稿数17句)

少年の心開くかさくらんぼ

山寺を抱きて深し夏木立 母の手の胡瓜まことにみつみづし

梅澤 光子 山 中 仁 一 朗 牛 木 理 恵

短歌

床の間の毛筆の「滝」一文字に我は打たれぬ 静かに瞳く

【評】床の間の掛け軸に大書された滝の一文字。作者が真向かえば涼風が吹き、飛沫さえ感じられる。正に滝行の風情。日本文化の粋ここに極まれり。

榎原 敦子 選 (投稿数6首)

吊りしのお窓辺に涼を呼びこみて夕風ふくや南部風鈴 利根川を渡る大橋車窓より遙かに霞む筑波嶺の見ゆ 小夜更くる布佐駅出でて見上ぐれば今宵七夕上弦の月

小林 光江 杉村 美和子 八木 ただし

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。

新型コロナウイルス関連情報

※8月3日時点の情報です。

3回目接種券の発送

2回目接種から5カ月以上経過した方が3回目接種の対象です。

2回目接種時期	発送日(予定)	予約開始日時
令和4年4月	8月9日(火)	接種券が届き次第、予約可

4回目接種 対象者拡大

対象 ①60歳以上の方②18歳以上60歳未満で基礎疾患を有する方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方③医療従事者および高齢者施設・障害者施設などの従事者

※3回目接種から5カ月以上経過している必要があります。
※接種券の発行申請が必要な場合があります。詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。



ワクチンの種類 1~3回目に接種したワクチンの種類に関わらず、ファイザー社またはモデルナ社製のワクチンを使用します。

※ファイザー社製ワクチンは9月まで国からの供給がないため、新規予約は受け付けていません。モデルナ社製ワクチンの接種をご検討ください。

※10~20代男性は、モデルナ社製ワクチンより、ファイザー社製ワクチンの方が心筋炎・心膜炎の疑いの報告頻度が低い傾向にあります。10~20代男性でファイザー社製ワクチンの接種を希望する方はコールセンター(☎0120-855-366)へご連絡ください。

接種証明書アプリ

政府公式のアプリです。証明書の取得には、マイナンバーカードが必要です。詳しくはデジタル庁ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。



4回目接種券の発送

3回目接種時期	発送日(予定)	予約開始日時(予定)
令和4年3月31日まで	発送済み	受付中
令和4年4月	8月16日(火)	8月22日(月) 11時

※接種券の発送から到着まで2~3日かかります(土・日曜日、祝日を除く)。
※59歳の方には60歳になった月の翌月に発送予定です。

※予約開始日より前に、インターネット予約・コールセンター・予約支援窓口での予約受付はできません。

予約方法 ①インターネット予約
②コールセンター(☎0120-855-366)
③医療機関へ直接予約

※詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。



予防接種証明書(ワクチンパスポート)のコンビニ交付

コンビニで接種証明書が交付できるようになります。交付には、電子証明書付きのマイナンバーカードが必要です。詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。



時間 午前6時30分~午後11時※メンテナンス時などを除く

場所 市内のセブン-イレブン(8月17日(水)開始予定)※今後、事業者を拡大する予定です。詳しくは厚生労働省ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126



ワクチン接種 予約支援 パソコン・スマートフォンなどの操作が困難な方の予約を支援しています

予約操作の補助的支援です。予約を確約するものではありません。

期間	時間	場所
8月31日(木)までの月~金曜日	10時~15時	湖北地区社会福祉協議会(マスタ湖北店3階)
	10時30分~15時	アビクオーレ2階(イトーヨーカドー我孫子南口店)

※8月23日(火)、アビクオーレ2階は棚卸し作業のため実施しません。

※予約開始日時前は受付できません。

持ち物 新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせに同封の予防接種済証および予約票

☎ 我孫子市社会福祉協議会 ☎070-5587-6266 ※各会場へのお問い合わせはご遠慮ください。

消費生活センターだより

スマートフォンを狙う不正アプリに注意

スマートフォンにはゲーム、音楽プレーヤー、コミュニケーションツールなど便利なアプリが数多くあります。アプリはインターネット上で公開されており、利用者は自由にインストールできますが、中には悪意を持って作られた不正アプリが紛れ込んでいることもあります。そのようなアプリをスマートフォンにインストールしてしまうと、電話帳などの情報を抜き取られる被害に遭う場合があります。

不正アプリの被害に遭わないための注意点

- アプリは公式ページからインストールする
- スマートフォンを第三者に触らせない
- アプリの利用権限をしっかりと確認し、不用意に許可しない

相談受付窓口 消費生活センター(アビクオーレ2階<イトーヨーカドー我孫子南口店>) ☎7185-0999 (月~金曜日、第2・4土曜日午前10時~午後5時30分)



2022全日本体重別空手道選手権大会

女子重量級(+50kg) 鵜沢菜南さんが優勝を報告



6月5日にエディオンアリーナ大阪で開催された極真会館と真正会共催の「2022全日本体重別空手道選手権大会」の女子重量級(+50kg)で、鵜沢菜南さん(我孫子第一小学校卒業)が優勝しました。

7月7日、鵜沢さんは星野市長に結果を報告し、「大学生活を楽しみながら、今後も世界大会を見据えて挑戦し続ける」と抱負を語りました。星野市長は「勉学と競技の両立とともに、人との絆を大事にし、今後も頑張ってください」とエールを送りました。

☎ 教育委員会文化・スポーツ課 ☎7185-1604

図書館員が選ぶこの一冊

54

『夏鳥たちのとまり木』 双葉社 奥田 亜希子 / 著

中学教師の葉奈子は、教え子の家出をきっかけに自身の過去と向き合うことになる。

母子家庭で悩みを抱えた中学時代、ネットで知り合ったナオの家で夏休みの2週間を過ごした。「大丈夫だよ」と言ってくれたこと、何も聞かず居場所をくれたこと、確かにその時の葉奈子には救いだったはずの出来事。しかし大人になった今、現代社会が抱える闇に気づき、忘れていた記憶から浮かび上がる真実に傷つきながらも、解決に奔走する。



随所で鳥の存在が印象的な本作で、過去の舞台となった千葉県北西部の町には、大きな沼やそこに架かる橋があり、近くには鳥の博物館があるという。著者は我孫子市在住。