

あびこで
生まれる物語

めるへん文庫

子どもたちが創作活動に親しみ、豊かな感性を育むことを目的として平成14年度にスタートしました。学校以外の場で個性を伸ばすことができ、創造する楽しさや素晴らしさを感じられる機会になっています。

ジャンルはファンタジーに限定しておらず、毎年6月～9月に全国の小・中学生、高校生から夢いっぱいオリジナル作品を募集し、100編以上の応募があります。最優秀賞に選ばれた作品に、めるへん文庫創設者の古登正子さんにちなんで「古登正子賞」を贈呈するほか、各部門で1～3席を選出しています。

☎ 教育委員会文化・スポーツ課 ☎7185-1601



第21回受賞作品

(応募総数130編)

最優秀賞	作品	作者	学年	市区町村
古登正子賞	今、星空を見上げて	鈴木綾乃さん	中学2年	我孫子市
小学生の部	作品	作者	学年	市区町村
1席	一番	常山拓幹さん	6年	我孫子市
2席	ねこの国と犬の国としあわせになれるクッキー	後藤優衣さん	2年	我孫子市
3席	ゆめのおうち	山崎奏さん	6年	我孫子市
	アビコの伝説	佐々木尊子さん	5年	東京都千代田区
	さなぎのポップ	飯塚琴子さん	3年	我孫子市
	一羽の友達	石井ひかりさん	4年	我孫子市
中学生の部	作品	作者	学年	市区町村
1席	彼岸花がつむぐ縁	関根楓華さん	3年	鎌ヶ谷市
2席	できれば失くす前に	高梨結衣さん	2年	鎌ヶ谷市
3席	食卓のオーロラ	加納沙菜さん	2年	鎌ヶ谷市
	ボクの世界	高橋結菜さん	2年	習志野市
	過去を撮る	杜澤尚太さん	2年	流山市
	うみと河	鈴木暖子さん	3年	我孫子市
	星雲クジラ	坂田孝平さん	2年	我孫子市
高校生の部	作品	作者	学年	市区町村
1席	夏を越えて	小山陸渡さん	3年	我孫子市
2席	スパルタ	荒川智哉さん	2年	愛知県弥富市
3席	とりえ	高橋季成さん	3年	我孫子市



見て楽しむ

長縄えい子さん(絵本作家・画家)による表紙絵、黒澤颯子さん(元編集員・挿絵画家)による挿絵の原画を展示します。



日時 2月22日(水)～26日(日)
午前9時～午後9時(初日正午～、最終日午後4時まで)
場所 アビスタ1階中央通路



聴いて楽しむ

古登正子賞と各部門1席の作品の朗読を市の公式YouTube(QRコード参照)で配信します。

配信開始日 2月26日(日)※予定



読んで楽しむ

受賞作品集第7集～20集を販売しています。※第20集(第21回受賞作品)は2月下旬販売開始
販売場所 教育委員会文化・スポーツ課(水道局4階)、行政情報資料室(市役所本庁舎1階)
費用 1冊500円



古登正子賞『今、星空を見上げて』

夢を持たず悩んでいた中学生のスバルがある日拾ったものは、異世界へと導くビー玉だった。そこで出会ったきょうだい、美しい景色、不思議な出来事が心に深く刻まれ、人生を大きく変えていく。

(あらすじ紹介 図書館長 穂村喜代子)



審査員のコメント

- 地球以外の星「ステラ」での出会いで、上を向いて歩く大切さに気付かされます。心情表現が細やかで、わくわくしながら読みました。
- 下を向いていて見つけたビー玉が、上を向くことにつながり、とても良かったです。
- 優しくて元気が出る作品です。丁寧な文章で気持ち良く読みました。

めるへん文庫基金

めるへん文庫は、寄付金が主な運営費です。未来を担う子どもたちへの贈り物として継続できるよう、皆様のご協力をお願いします。

市議会定例会 2月22日(水)開会

日程(予定)

2月22日(水)午後1時～ 本会議(施政方針演説・議案説明など)

3月1日(水)～3日(金)午前10時～ 本会議(一般質問)

※詳しい日程は、広報あびこ3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)と市ホームページで随時公開します。

※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(QRコード参照)をご活用ください。

☎ 議会事務局・内線242



景観審議会の公開

日時 2月20日(月)午前10時～※傍聴人受付は9時30分～9時55分

場所 市役所議会棟A・B会議室

内容 景観形成基本計画などの見直し

定員 先着5人

☎ 都市計画課景観推進室・内線541

意見の要旨は都市計画審議会に提出します 都市計画生産緑地地区の変更案の縦覧

期間 3月2日(水)まで

対象 市内在住の方(法人を含む)、利害関係がある方

意見の提出方法 3月2日(水)(消印有効)までに任意様式で担当課に郵送・持参

縦覧場所・☎ 〒270-1192市役所都市計画課(東別館1階、住所省略可)・内線593

我孫子駅1・2番線ホームエレベーター 2月24日(金)から使用開始予定

我孫子駅1・2番線(常磐線快速・成田線)のホームエレベーターは、2月24日(金)から使用開始の予定です。4・5番線(常磐線快速・成田線)と6・7番線(常磐線各駅停車)のホームエレベーターは5月末までに使用開始予定です。

☎ 道路課・内線533

税の申告はお早めに

令和4年分の確定申告の受付は、3月15日(水)までです。また、市・県民税申告書を、申告が必要と思われる方に発送しているため、3月15日(水)までに提出してください。

☎ 確定申告…柏税務署☎7146-2321、市・県民税…課税課・内線401

窓口で写真を無料で撮影、その場で申請！ マイナンバーカードの申請サポート

マイナンバーカードは本人限定受取郵便で郵送します。マイナポイントの対象となるマイナンバーカードの申請期限は2月28日(水)です。

場所 市民課(市役所本庁舎1階)

持ち物 通知カード(申請時回収)、マイナンバーカード申請書(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。

※各行政サービスセンターでは写真撮影を行っていません。申請する場合は、上記の持ち物と写真(縦4.5cm×横3.5cm)を持参してください。

☎ 市民課・内線693

令和6年4月1日採用予定 一般行政職の事務職(上級) 市職員採用試験の日程 一部変更

全職種の採用試験を9月下旬に実施していましたが、令和5年度は一般行政職の事務職(上級)の試験のみ、6月下旬に実施予定です(自己推薦は除く)。詳しくは広報あびこ4月1日号と市ホームページでお知らせします。

なお、事務職(上級)以外の試験は、9月下旬に実施予定です。

☎ 人事課・内線208

会計年度任用職員 募集

登録申込書は市ホームページ(QRコード参照)からダウンロードできます。

生活支援員

任期 3月31日まで※再任あり

勤務日時 月～金曜日午前8時30分～午後5時(応相談)

内容 障害がある方の生活支援 採用予定数 若干名

報酬 時給1,070円 選考 書類、面接

勤務場所・☎・☎ 電話予約の上、見学。あらき園(新木1637)☎7185-2459

就労支援員

任期 4月1日～令和6年3月31日※再任あり

勤務日時 月～金曜日午前8時30分～午後4時15分

内容 障害がある方の就労(軽作業・環境整備など)の補助

対象 自動車運転ができる方 採用予定数 1人

報酬 時給1,030円(予定) 選考 書類、面接

勤務場所・☎・☎ 3月8日(水)(消印有効)までに登録申込書を郵送・持参。〒270-1112新木1637障害者就労支援センター☎7185-1917

放課後対策事業スタッフ(サブリーダー)

任期 4月1日～令和6年3月31日※再任あり

勤務時間 午後1時～7時、一日保育…午前7時45分～午後7時(シフト制)

勤務場所 各あびこクラブ、学童保育室(並木小・高野山小・湖北台西小・湖北台東小・湖北小学校)

内容 放課後や長期休業日の児童保育や生活指導など

対象 資格など条件あり 採用予定数 若干名

報酬 時給1,240円 選考 書類、面接

☎・☎ 2月24日(金)(消印有効)までに登録申込書を郵送・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

学校安全管理員

任期 必要に応じて学期ごと

勤務日時 授業日に3時間30分(週3～4日)

勤務場所 湖北小・湖北台東小・布佐南小学校

内容 学校内外の巡回、登下校時の見守りなど

報酬 時給990円 選考 書類、面接

☎・☎ 教育委員会学校教育課☎7185-1267

粗大ごみ処理券 販売店追加

場所 湖北台団地自治会(湖北台7の13の58の103)

費用 1枚700円

※販売店一覧など、詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

☎ クリーンセンター☎7187-0015



手続きが便利に 家電4品目 自宅回収のインターネット受付

エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機は、家電リサイクル法で適正なりサイクルが定められています。

市とリネットジャパンリサイクル(株)・SGムービング(株)は協定を締結し、自宅回収のインターネット受付を始めました。搬出にも対応しているので、ご利用ください。

利用方法 リネットジャパンリサイクル(株)ホームページ(QRコード参照)または電話(☎0570-056-006(午前10時～午後5時))

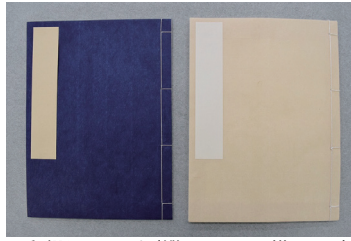
☎ クリーンセンター☎7187-0015



杉村楚人冠記念館 春のワークショップ 和綴じ豆ノートを作ろう

自分で作った和紙のノートに文章をつづれば、名ジャーナリスト杉村楚人冠の気分になれます。
日時 3月5日(日)①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分

場所 アビスタ
講師 平田正和さん(工房レストア)
定員 各回先着20人
費用 500円(材料費、杉村楚人冠記念館入館券)
申・問 2月18日(土)～杉村楚人冠記念館 ☎7187-1131



▲和綴じ豆ノート(縦20.5cm×横15cm)

3年ぶりに開催 旧村川別荘 ひなのまつり

大正～昭和初期に建てられた旧村川別荘(市指定文化財)で、ひなのまつりを開催します。つるしびなが別荘内を華やかに彩ります。※見学は母屋の外からのみ

日時 2月28日(火)～3月5日(日)午前9時～午後4時
※入館は午後3時30分まで
場所 旧村川別荘※駐車場はありません。阪東バスをご利用ください(「市役所」下車徒歩約5分)。
費用 無料



◎つるしびな 発祥は江戸時代といわれています。当時からひな人形は高価でした。そこで、子どもの幸せを願う気持ちを形にしたいと、家族や親戚などが少しずつ小さなひな人形を作って持ち寄り、つるしたことが始まりです。思いが詰まったひな人形は、時代を越えて現代に受け継がれています。

問 教育委員会文化・スポーツ課 ☎7185-1583

申請は3月31日(金)まで 令和4年度スポーツ大会出場奨励金

予選を通過し、関東大会・全国大会・国際大会などに出場した方へ奨励金を交付しています。

令和4年度に関東大会などに出場し、奨励金の交付を希望する方は、3月31日(金)までに申請してください。申請書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。

問 教育委員会文化・スポーツ課 ☎7185-1604



第3回 脱炭素化へ向けて一人一人ができること 日常生活の中で取り組む「ゼロカーボンアクション」

市は、2050年までに二酸化炭素(CO₂)排出量実質ゼロを目指す「ゼロカーボンシティ宣言」を表明しています。CO₂の排出削減にご協力ください。

環境省では、脱炭素につながる行動(アクション)と暮らしにおけるメリットを「ゼロカーボンアクション」として発信しています。詳しくは環境省ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

働き方を工夫しよう!

通勤・勤務時間でも、脱炭素の工夫ができます。移動時間の節約や住む場所を柔軟に変えることで、省エネだけでなく時間の確保や健康維持も期待できます。

アクション	メリット
<ul style="list-style-type: none"> ●自宅と職場の距離を近くする ●テレワーク・オンライン会議の活用 ●2つの生活拠点を持つ ●テレワークを活用し観光地などで働きながら休暇をとる ●休日の分散 	<ul style="list-style-type: none"> ●移動時間・費用の節約 ●生活スタイルに合わせた時間の確保(家族との時間や育児・介護との両立など) ●満員電車や道路渋滞などからの解放 ●観光地・レジャー施設・商業施設の混雑緩和 ●冬は南、夏は北で暮らすなどの工夫で省エネ・健康を維持



問 手賀沼課 ☎7185-1484

クリーン手賀沼推進協議会 第12回手賀沼親子釣り大会

手賀沼に親しんでもらうため、親子釣り大会を開催します。

日時 3月11日(土)午前8時30分～正午※荒天中止
場所 小川つり堀園(水の館東側)
対象 市内在住の小学生と保護者(2人1組)
定員 先着10組
費用 1組500円(釣り堀使用料、保険料)※釣り道具持参不可
申・問 2月17日(金)～3月8日(火)に手賀沼課 ☎7185-1484



多目的広場・ゲートボール場 年間利用申請

利用期間 4月1日(土)～令和6年3月31日(日)※ゲートボール場は5月1日(月)以降分
施設 浅間前多目的広場、布佐下多目的広場、ゲートボール場(中峠)
※つくし野多目的運動広場は対象外
対象 代表者が市内在住の団体 費用 無料
申・問 2月28日(火)(消印有効)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・ファクス。〒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 ☎7185-1760



子どもたちの食育を縁の下で支える 学校給食搬送ボランティア 募集

市内小・中学校では子どもの食育を推進するため、給食に我孫子産野菜を使用する「あびこ産野菜の日」を月2回設けています。地元農産物を学校に届ける搬送ボランティアを募集します。

勤務日時 火・金曜日午前6時45分～8時(月2～3回)
内容 あびこ農産物直売所あびこで野菜を積み、2人1組で3～4校に搬送
対象 軽トラック(AT車)を運転できる方
定員 1人 報酬 1回1,000～1,500円
※あびこ型「地産地消」推進協議会の年会費1,000円がかかります。
申・問 あびこ型「地産地消」推進協議会 ☎7128-7770(月・火・木曜日)



我孫子市ふるさと大使 ナイツ埴宣之の 我孫子市広報動画チャンネル

ふるさと大使のナイツ埴宣之さんが市の情報を毎月発信! 1月はデジタルスタンプラリーを紹介しています。2月は水の館プラネタリウムを紹介予定です。

動画は市の公式YouTube(QRコード参照)で配信していますので、ぜひご覧ください。

問 秘書広報課広報室 ☎7185-1269

毎月下旬に公開



Enjoy手賀沼! 2023 出展者・ステージ出演者 募集

日にち 5月14日(日)

場所 手賀沼親水広場

申・問 3月15日(火)までに申込書(公式ホームページ(QRコード参照)からダウンロード可)をファクス・Eメール。中井 ☎090-3234-7408 ☎7183-3801 enjoy@tegado.com



地域の環境美化に取り組むボランティア 環境美化推進員 募集

任期 令和7年1月31日まで
内容 不法投棄の通報、資源有効利用の自主活動など
対象 市内在住・在学・在勤で18歳以上の方
定員 40人 選考 電話面談

申・問 任意様式に「環境美化推進員」、住所、氏名、生年月日、職業・学校名、電話番号、環境美化に関する意見を明記し郵送・持参。〒270-1121中峠2264クリーンセンター ☎7187-0015

人も猫も暮らしやすいまちへ

人と猫が共生するために、どうすれば良いか考えてみませんか？

☎ 手賀沼課 ☎7185-1484

飼い主のいない猫を減らすために

🐾 餌やり

善意の餌やりでも、不妊去勢手術をしていない猫が集まると子猫が生まれ、飼い主のいない猫が増えます。餌やりをする場合は下記を徹底してください。

- 不妊去勢手術を行う
- 餌の後片付けをする
- トイレを設置してふん尿を始末する
- 地域でルールを作り、理解を求める

🐾 不妊去勢手術補助金

飼い主のいない猫を増やさないために活動する団体が不妊去勢手術を行う場合、費用の一部を補助しています。詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。



▲不妊去勢手術補助金



🐾 地域猫対策ガイドライン

地域で飼い主のいない猫の問題を解決するための指針です。人と猫が共生できる地域を築くための参考にしてください。詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。



▲地域猫対策ガイドライン

猫でお困りの方

猫が嫌いな臭いや刺激がある・嫌がるものを置くことなどが効果的です。猫によっては、時間がかかる場合や効果が得られない場合があります。詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。



▲猫よけの方法

愛護動物の遺棄・虐待は犯罪です

遺棄・虐待を見つけた場合は、警察に通報してください。



◆愛護動物の遺棄・虐待
5年以下の懲役または500万円以下の罰金
◆愛護動物の遺棄・虐待
1年以下の懲役または100万円以下の罰金
※動物の遺棄 手賀沼課

猫を飼っている方

猫の飼育は飼い主の責任です。下記のマナーを守って飼いましょう。

- 不妊去勢手術を行う
- 事故・病気から守るため、**室内で飼う**
- 万一来に備え、**迷子札などを装着する**
- 飼えなくなった場合は、**新しい飼い主を探す**



犬の登録・狂犬病予防注射の事務なども手賀沼課へ

狂犬病予防注射(集合注射)について、詳しくは広報あびこ3月1日号でお知らせします。



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・問 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・問 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・問 秘書広報課広報室 ☎7185-1269

2月17日～23日は「アレルギー週間」

気管支ぜんそく・アトピー性皮膚炎・花粉症・食物アレルギーなどのアレルギー疾患がある方は年々増加し、国民の約2人に1人が何らかのアレルギー疾患があるといわれています。アレルギー疾患の発症や重症化予防のため、適切な医療受診やアレルゲンを避ける環境づくりなどの正しい知識を持ち、自己管理をしましょう。相談窓口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。



☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

骨髄・末梢血幹細胞提供者(ドナー)への助成

白血病などの血液疾患の患者は毎年約1万人増えています。そのうち約2,000人がドナーを探していますが、移植を受けられる患者は6割です。全ての患者が移植を受けるためには、多くの方のドナー登録が必要です。市では、ドナー登録者の増加とより多くの移植実現のため、助成金を交付しています。

対象 次の全てに該当する方…①提供日に市の住民基本台帳に登録がある ②(公財)日本骨髄バンクの事業で骨髄などを提供した証明書がある ③市民税・固定資産税・都市計画税を滞納していない ④他の地方公共団体から助成金・補助金などの交付を受けていない

助成額 提供のための通院・入院1日につき2万円(上限7日間)

☎・☎ 社会福祉課・内線649

すこやかちゃん



西村 翠音ちゃん
(我孫子・1歳2カ月)

普段は活発だけど恥ずかしがり屋な一面も。ニコニコ笑顔で家族みんな癒やされています♪



日暮 真秀ちゃん
(根戸・1歳2カ月)

いつもニコニコ笑顔な真秀♡みんなをHAPPYにしてくれてありがとう☆

令和4年中に生まれた子どもが対象 すこやかちゃん 募集

掲載号 広報あびこ4月1日号～令和6年3月16日号※生年月日順に掲載

対象 市内在住で令和4年1月1日～12月31日に生まれた子ども※掲載号発行日の時点で市外に転出する場合は掲載不可

定員 48人(抽選)

☎・☎ 3月3日(金)までに、Eメールに郵便番号、住所、保護者の氏名、日中連絡がつく電話番号、子どもの名前・生年月日・性別を明記。秘書広報課広報室 ☎7185-1269 ☐photo@city.abiko.chiba.jp



子育てQ&A 167 鉄分の摂取

Q 7カ月の子どもを母乳で育てていますが、母乳は鉄分が少ないと聞き、鉄分不足が心配です。どのように鉄分を取ればいいですか。

A 母乳は乳児の大切な栄養源ですが、鉄分の含有量は多くないため、鉄分を多く含む食材を積極的に離乳食に取り入れましょう。

鉄分を多く含む食材には、マグロ・カツオ・卵黄・小松菜・ホウレン草・大豆製品などがあります。また、育児用ミルクにも鉄分が多く含まれており、離乳食に使うことも一つの方法です。育児用ミルクを離乳食に使う場合は、1日1回、離乳食用スプーンひとさじ分から始めましょう。濃いめに溶いて使っても構わないため、とろみ付けにも使えます。お湯で溶いて、ミルク煮やパンがゆにしてもよいでしょう。

食事はバランスが大切です。一つの食材に偏らず、いろいろな食材で栄養を取りましょう。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

松戸保健所(松戸健康福祉センター) 各種無料相談・検査 3月

相談名	☎は要申込	日時	☎・☎
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		2日(休)、20日(月)14時～16時	
酒害相談申		16日(休)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。

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)
☎・☎ 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

広報あびこ・市ホームページ 広告 募集

広報あびこ・市ホームページに掲載する広告を募集しています。申し込み方法など、詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

広報あびこ
発行部数 41,000部
規格 1枠縦11.5cm×横8cm
※最大3枠
掲載料 1枠2万円

市ホームページ(バナー広告)
掲載期間 1カ月単位で、最長12カ月(4月1日～翌年3月31日)
規格 縦50ピクセル×横130ピクセル※アニメーション不可
掲載料 月額2万円

☎・☎ 秘書広報課広報室 ☎7185-1269 ※広告内容は市が推奨するものではありません。

第10回千葉県東葛地区人権サミット(オンライン開催)
多文化共生社会をめざして

期間 3月1日(水)~31日(金)
内容 ①講演会「誰かのくつを履いてみること~多文化共生社会への鍵~」 ②東葛6市長による意見交換「多文化共生をめざした地域づくり」
講師 ①森めぐみさん(元松戸市社会教育委員)
費用 無料※通信費など自己負担
視聴方法 期間内にPEaCE21ホームページ(QRコード参照)
問 NPO法人人権ネットワークPEaCE21 ☎7166-2625



▲森めぐみさん

話してね あなたの悩み 心の中を
3月は「自殺対策強化月間」

自殺対策基本法では、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定め、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向けて啓発活動に取り組んでいます。困ったときは一人で悩まず、すぐに相談してください。
相談窓口 ◎電話(24時間対応)…ほっとねっと ☎047-309-7677、よりそいホットライン ☎0120-279-338 ◎LINE…生きづらびっと※ID [@yorisoi-chat] (QRコードから友だち追加可)
市の相談窓口 ◎心の相談…障害者支援課・内線385 ◎生活相談…社会福祉課・内線394 ◎健康相談…健康づくり支援課 ☎7185-1126 ◎消費生活相談…消費生活センター ☎7185-0999
問 社会福祉課・内線432



在宅医療と介護の現場から
様々な看取りのカタチ

日時 3月5日(日)午後2時~4時30分
場所 市民プラザ※オンライン参加可
内容 ①講演会「在宅医療の実例」 ②座談会「施設・病院・在宅での看取り」
講師 ①古賀友之さん(のぞみの花クリニック) ②渡邊慎さん(特別養護老人ホーム久遠苑)、染谷真裕子さん(平和台病院患者支援センター)ほか
定員 会場・オンライン各先着40人
問・問 高齢者支援課(在宅医療介護連携推進協議会事務局) ☎7185-1112

高齢者などの外出を支援
送迎バス利用パスカード

パスカードの申請をすると、民間事業者などが運行する送迎バスを利用できます。現在のカード(緑色)は有効期限が2月28日(火)のため、お持ちの方は更新が必要です。

利用可能な事業者の送迎バスと乗降場所

事業者名	乗降場所
東葛辻仲病院	病院、我孫子駅
中央学院大学、我孫子自動車教習所、平和台病院、西部福祉センター	停車場
東邦病院、高野山胃腸科内科、つつじ荘、我孫子聖仁会病院、名戸ヶ谷あびこ病院	運行経路内

有効期限 令和7年2月28日(金)

対象 市内在住の65歳以上の方・障害がある方※介助者も要申請

費用 無料

持ち物 本人確認書類(健康保険証など)、利用中のパスカード(お持ちの方)、障害者手帳または障害の有無を判断できるもの(お持ちの方)

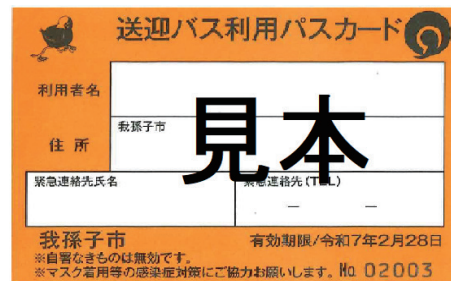
※代理申請の場合は、代理申請者の本人確認書類が必要です。

申請場所 道路課、高齢者支援課、社会福祉課、障害者支援課、各行政サービスセンター、各高齢者なんでも相談室

◎利用上のお願

- ・マナーを守って利用してください。
- ・満員の場合や感染症対策により、乗車できないことがあります。
- ・送迎バスと併せて路線バス・タクシーもご活用ください。※パスカードでの割引なし

問 道路課・内線533



▲有効期限令和7年2月28日(金)のカード(橙色)

健康長寿の栄養ポイント
1日3食 バランスよく食べて免疫力アップ

感染症対策として、ワクチン接種・手洗い・マスク着用などと併せて、免疫力を高める食品を取り入れましょう。高齢者の栄養・食事など、気軽にご相談ください。栄養制限がある方は主治医に相談してください。

◎タンパク質食品(肉類・魚類・卵・大豆製品・乳製品など)

体の全てを作る栄養素であるタンパク質は、免疫細胞も作ります。1日分の目標量である75g(例…薄切り肉3枚・魚1切れ・卵1個・豆腐3分の1丁・牛乳200mlなど)を、3食に分けて主食と一緒に食べましょう。

◎緑黄色野菜(ニンジン・カボチャ・ホウレン草など)

緑黄色野菜に多く含まれるビタミンA(β-カロテン)は、粘膜を保護してウイルスの侵入を防ぎ、免疫力を高めます。1日分の目標量は120g(加熱した状態で片手に一杯分)です。

◎発酵食品(ヨーグルト・納豆・味噌など)、食物繊維(海藻・芋・果物など)

発酵食品は腸内の善玉菌を増やし、食物繊維は悪玉菌の増殖を抑えます。免疫細胞の7割は腸内に存在するため、積極的に取って腸内環境を整えましょう。

問 高齢者支援課 ☎7185-1112

図書館員が選ぶこの一冊 60

『マチネの終わりに』 毎日新聞出版
平野 啓一郎 / 著

天才的なクラシック・ギタリストの蒔野聡史とフランスRFP通信記者の小峰洋子は、40代目前に出会い、互いに心ひかれ思いは募る。しかし、それを知った洋子の婚約者は婚約解消を拒絶。蒔野のマネージャーも嫉妬で偽メールを送信し、2人の関係を引き裂く。別々の道を歩むしかなくなった2人の思いの行き先は…。

思いだけで突き進むことができず、自分を取り巻く状況から踏み出すことをためらってしまう大人の恋が読者の感情を揺さぶり、この恋の幸せな結末を願ってしまう。登場する曲が物語を彩り、切なさを増す。

消費生活センターだより



通信販売の定期購入に注意!

相談事例 ①インターネットで、お試しで500円のサプリメントを購入した。1回限りだと思ったが、その後2袋届き、約1万円を請求された。問い合わせると「2回目から2袋届けるコースで、解約は出荷日の10日前までに電話が必要」と言われた。申し込み時には定期購入だとわからなかった。②購入したサプリメントが体に合わず返品を希望したが、「返品は一切受け付けない」と言われた。

◎契約内容が、「お試し」「〇%オフ」などの目立つ表示と離れた場所に表示されている、小さい字で書かれているなど、さまざまな場合があるので、画面の隅々まで見る必要があります。また、「解約は出荷日の〇日前まで」「返品不可」などの条件がある場合もあります。注文の確定前に、契約内容を必ず確認しましょう。

相談受付窓口 消費生活センター(アビィクオーレ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)

納付のお知らせ

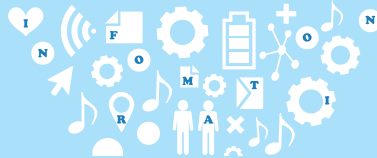
項目	納期限(口座振替日)
上下水道料金	2月27日(月)
固定資産税・都市計画税 第4期	2月28日(火)
介護保険料 第9期	
国民健康保険税 第9期	
後期高齢者医療保険料 第8期	
下水道受益者負担金 第4期	

我孫子市の人口

	2月1日時点	前年同月比
人口	130,892人	-462人
うち外国人	2,262人	+281人
男	64,149人	-230人
女	66,743人	-232人
世帯	61,247世帯	+703世帯

●休日(日曜日、祝日、年末年始)・夜間に急病になったら:消防署(☎7184-0119)に電話してください。休日・夜間救急病院、小児救急病院を案内します。案内された病院に行く場合は、症状を病院に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午後11時~翌午前8時30分の小児救急は原則重症患者のみです。※緊急の場合は迷わず☎119へ電話してください。※休日・夜間などの診察料は割高になります。

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

市民活動ステーション主催事業

◎あなたの“困った”を助ける「シニアほっとカフェ」 日2月22日(水)13時30分～15時30分 所市民活動ステーション 内災害から身を守る 師高野甲子雄さん 定先着10人 費無料

◎SDGs×絵本 春の絵本まつり 日3月1日(水)①②10時～16時③14時30分～16時 所①市民活動ステーション②③我孫子南近隣センター 内①リサイクル絵本の交換、読み語り、折り紙など②移動子育て交流スペース「cafeネスト」の紹介③『ぐりとぐら』の大きなカステラ作り(直径18cm) 内②

③親子※③は小学4年生以上単独参加可 定①10人(入れ替え制)②5組(入れ替え制)③先着10組 費①②無料③500円 持③エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り用袋 申③2月25日(土)まで

〈共通〉日・市民活動ステーション ☎7165-4370

第34回我孫子市歌謡連合会発表会

日3月4日(土)11時～16時 所けやきプラザ 内最近の曲、懐かしい歌謡曲 定200人(出入り自由) 費無料 問阿部 ☎090-8081-7827

2023こほく・あさき健康まつり 転倒事故を防ごう～転ばぬ先の杖～

日3月7日(火)13時～15時30分 内健康講座、体力・脳内元気測定など※プレゼントあり 師渡部佳代子さん 定先着100人 費無料 所・問湖北地区社会福祉協議会(スーパーマスタダ湖北店3階) ☎7187-2551

自転車キッズ検定体験会

日3月25日(土)10時～12時 所利根川ゆうゆう公園 内運転技術講習、安全運転検定体験 内自転車に乗れる小学生※保護者同伴 定先着20人 持自転車、ヘルメット(貸し出し可)、手袋、プロテクター(お持ちの方) 費無料 日・問3月9日(木)までに市民体育館 ☎7187-1155

第26回健康と福祉のつどい

日3月19日(日)①9時15分～15時②10時～11時30分③④13時～15時 所市民プラザ 内①福祉施設の紹介展示、手作り品販売②講演「フレイルって何?知って延ばそう健康寿命」③血管年齢などの測定④健康・介護相談 師②岡田真由美さん 定先着②80人③50人④10人 費無料 問我孫子北地区社会福祉協議会 ☎7165-3434

講演・講座・教室

お元気まんてん教室

日2月28日(火)14時～16時 所天王台北近隣センター※Zoom参加可 内講演「高齢者と薬」 師のぞみ薬局薬剤師

定先着20人 費無料 申・問天王台地区高齢者なんでも相談室 ☎7182-4100

我孫子スキークラブ親子教室

日3月25日(土)9時30分～26日(日)15時30分 所蔵王温泉スキー場集合、解散 内スキー指導、検定※宿泊は各自手配 内小学4年生以上の子どもと保護者 定5組(抽選) 費1人6,000円(別途検定料) 持スキー道具 申・問2月28日(火)(消印有効)までに、はがきに郵便番号、住所、参加者全員の氏名、性別、年齢、電話番号(自宅・携帯)、スキー経験の有無を明記。〒277-0005 柏市柏7の4の19の601 遠藤美香 ☎090-2654-5413

湖北地区公民館(コホミン)講座

◎季節をめぐる寄せ植え講座 日3月23日(木)10時～12時 内テーマ「春」

師大嶋陽子さん 定20人(抽選) 費2,500円 持エプロン、筆記用具 所・申・問3月2日(土)までに湖北地区公民館 ☎7188-4433 ※ホームページから申込可

普通救命講習Ⅲ

日3月12日(日)9時～11時 所消防本部大会議室 内小児・乳児の心肺蘇生法、AED使用法、止血法、異物除去法※救命技能適正者には修了証を交付 内市内在住・在学(小学5年生以上)・在勤の方 定先着20人 費無料 申・問3月2日(土)9時～消防本部警防課 ☎7181-7701

募集

令和5年度千葉県生涯大学校

願書配布場所高齢者支援課(市役所西別館3階)、各行政サービスセンター、県ホームページなど※郵送可 内県内在住で60歳以上の方 申・問2月28日(火)までに提出。事務局 ☎043-266-4705

お知らせ

定例教育委員会

日2月21日(火)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 問教育委員会総務課 ☎7185-1110

第6回フードドライブ

日2月24日(金)・25日(土)10時～17時 所あびこショッピングプラザ 内家庭で余っている食品を集め、福祉団体やフードバンクに寄付※賞味期限2カ月以上、常温で保存できるなど要件あり 問小田 ☎090-1805-5169

事業承継出張相談会

日3月17日(金)①10時～11時②13時～14時③14時30分～15時30分 所我孫子市商工会館 内中小企業の事業承継・引き継ぎの専門家が対応 内市内事業者 費無料 申・問3月10日(金)までに千葉県事業承継・引継ぎ支援セン

ター ☎043-305-5272

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、市セ…市民センター、師…講師、入…入金金、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

▼初心者向けバードウォッチング 2月19日(日)10時～12時。北千葉導水ビクターセンター集合。先着30人。無料。申・問2月17日(金)17時30分までに(株)新松戸造園 ☎047-391-2828

▼障害年金無料個別相談会 2月23日(水)13時30分～16時30分。ラコルタ柏。先着10人。申・問みんなでサポートちば ☎070-1541-7661

▼オペラ鑑賞会 2月26日(日)13時30分～15時30分。久寺家近セ。「メリー・ウィドウ」を高音・高画質で。先着30人。無料。問我孫子オーディオファンクラブ・脇田 ☎090-5422-5479

▼心の歌を歌う「すみれの会」 3月5日(日)14時～16時。近セこもれび。

300円。問室内履き、飲み物。問及川 ☎070-6661-0063

▼絵画を観る喜び 3月6日(月)13時～14時30分。アビスタ。内外四大美術館収蔵品を解説。師長野一隆さん。先着140人。1,000円。申・問ふれあい塾あびこ ☎080-1364-0371

会員・仲間募集

やってみよう

▼英語クラブ 毎月第1・3(水)14時30分～16時30分。アビスタほか。英国人講師とニュースや映画で学ぶ。英語・映画が好きの方。男性歓迎。日2,000円。問川島 ☎090-6039-9308

▼東葛市民後見人の会我孫子支部 月1回支部会。勉強会多数。成年後見の勉強をしたい・成年後見人を目指す方。入1,000円。出6,000円(賛助会員3,000円)。問高橋 ☎090-1705-8694

▼湖北山の会(山と温泉を楽しむ会) 月1回日帰り登山。年1回宿泊あり。我孫子駅から貸し切りバス。1回約6,500円。出2,000円。問谷口 ☎070-4006-4912

杉村楚人冠記念館・白樺文学館

Twitterで情報を発信しています!

杉村楚人冠記念館と白樺文学館では、イベントや企画展などの最新情報から、杉村楚人冠や白樺派の文人たちのくすくと笑えるこぼれ話まで、さまざまな情報を発信しています。問 教育委員会文化・スポーツ課 ☎7185-1583

◎杉村楚人冠記念館 アカウント @sojinkan1872



◎白樺文学館 アカウント @abikoshirakaba



文芸だより

俳句

下総に大き穴あけ大根引く

【評】下総とは今の千葉県北部及び茨城県の一部を指す旧国名である。この句は詩歌特有のオーバーな表現で詠まれたところが面白いであろう。

佐藤 麻績 選 (投稿数24句)

石田 清

改札を出てそれぞれの年の暮
年の瀬や手抜き上手となる
初筑波薄墨の雲ゆるやかに

尾張 幹
山中仁一 朗
岡川 五竜

短歌

寒暁のグラデーションを仰ぎみて沼辺の鴨にシャッターを切る(新かな) 秋葉 清
【評】シャッターチャンスのためには昼夜も寒暑も厭われない写真愛好家がいる。こちらもお一人。払暁の妙なる光に鴨の姿を直向きに追う。

榊原 敦子 選 (投稿数13首)

この冬も霜に耐えたる寒あやめいろあでやかな紫を愛ず (新かな) 笠 浩子
茶の稽古に通いつづける布佐の町わが故里にどこか似ていて(新かな) 高橋 良子
古希過ぎし五十余名のコーラス部暗譜に苦悩の発表会ぞ 松永 良夫

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。



我孫子市LINE公式アカウント友だち募集中!
右記QR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」(左記QR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。

新型コロナウイルス感染症関連情報

※2月6日時点の情報です。

ワクチン接種を行う期間は3月31日(金)までの予定です。その後の接種については国が検討中です。

オミクロン株対応ワクチンは1人1回のみ接種可能です。

回数に限らず、オミクロン株対応ワクチン(BA.1型・BA.4-5型)を接種した方には、それ以降の接種券は発送しません。

オミクロン株対応ワクチン接種

対象 2回目接種が完了済みの12歳以上で、オミクロン株対応ワクチンを未接種の方

接種回数 **1人1回**

使用するワクチン ファイザー社製・モデルナ社製オミクロン株対応ワクチン

※予約枠を更新する場合は、我孫子市LINE公式アカウント・メール配信サービスなどでお知らせします。

※一時的に混雑し、予約できない場合があります。

※最新情報は市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。



5歳～11歳の3回目接種券発送スケジュール

使用するワクチン ファイザー社製従来型小児用ワクチン※オミクロン株対応ワクチンは不可

2回目接種時期	接種券発送日	予約開始日
令和4年9月まで	発送済み	接種券が届き次第、予約可
令和4年10月中	2月28日(火)(予定)	

※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)。

12歳以上の3～5回目接種券発送スケジュール

未使用の接種券をお持ちの方はそのまま使用できます。

◎3回目接種対象者(2回目接種から**3カ月以上経過**した方)

2回目接種時期	接種券発送日	予約開始日
令和4年11月まで	発送済み	受付中
令和4年12月中	2月21日(火)(予定)	2月27日(月)(予定)

◎4回目接種対象者(3回目接種から**3カ月以上経過**した方)

3回目接種時期	接種券発送日	予約開始日
令和4年11月まで	発送済み	受付中
令和4年12月中	2月7日(火)	2月13日(月)(予定)

◎5回目接種対象者(4回目接種から**3カ月以上経過**した方)

4回目接種時期	接種券発送日	予約開始日
令和4年11月まで	発送済み	受付中
令和4年12月中	2月14日(火)(予定)	2月20日(月)(予定)

※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)。

接種証明書(ワクチンパスポート)

国内用は、3～5回目接種の案内に同封している予防接種済証が正式な接種証明書です。大切に保管してください。

海外用は申請が必要です。詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。



乳幼児(6カ月～4歳)のワクチン接種

対象者には、接種券を発送済みです。予約方法など、詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

接種回数 3回

接種間隔 2回目接種…1回目接種から3週間以上、3回目接種…2回目接種から8週間以上



問い合わせ先

○オミクロン株対応ワクチン接種、乳幼児のワクチン接種、接種券発送スケジュール…我孫子市新型コロナワクチン接種コールセンター ☎0120-855-366(毎日午前9時～午後5時30分) ○接種証明書…健康づくり支援課 ☎7185-1126

市独自 申請は2月28日(火)まで 生活おうえん給付金

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 令和4年9月30日から申請書提出日まで継続して市に住民登録があり、令和4年度分の住民税均等割のみが課税された世帯の世帯主

※住民税所得割が課税されている方がいる世帯を除く

※住民税所得割が課税されている方の扶養親族などのみで構成されている世帯を除く

※電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金支給対象世帯と、すでに受給した世帯主を含む世帯を除く

※申請書は、世帯全員が令和4年1月1日時点で市に住民登録があり、対象と



なる可能性がある世帯へ発送済みです。令和4年1月2日以降に転入した方がいる世帯など、申請書がない場合は市ホームページからダウンロードしてください。

※申請後、課税・扶養状況などを確認し、対象外の場合は受給できません。

支給額 1世帯5万円※一時所得に区分

支給時期 申請書提出日から2カ月程度

申 2月28日(火)(消印有効)までに、申請書、振込口座を確認できる書類の写し、本人確認書類(運転免許証・健康保険証など)の写しを郵送・持参。〒270-1192市役所社会福祉課(西別館4階、住所省略可)

問 給付金コールセンター ☎7185-1763(月～金曜日午前9時～午後5時)

我孫子市への移住を動画でPR 住み替えVOICE

我孫子市に移住した子育て世帯のインタビュー動画「住み替えVOICE」を、あびこの魅力発信室の公式YouTube(QRコード参照)で配信しています。

我孫子を選んだ理由、実際に住んで感じたことなど、移住PR紙「住み替えあびこナビ」(QRコード参照)に掲載した移住者の生の声を発信しています。市外の家族・知人にもぜひご紹介ください。

問 あびこの魅力発信室 ☎7185-2493



▲住み替えVOICE



▲住み替えあびこナビ

