



あびこ

パブリックコメント	3面
市議会定例会 2月26日休開会	3面
低所得世帯重点支援給付金	3面
道路・公園の損傷などをLINEで通報	3面
精神障害者に対する鉄道の旅客運賃割引制度	3面
千葉県知事選挙	4面
すこやかちゃん 募集	5面
送迎バス利用パスカードの交付・更新	6面

発行/我孫子市 編集/企画総務部秘書広報課 広報室 〒270-1192 我孫子市我孫子1858番地 ☎04-7185-1111(代表) 04-7185-1520

あびこハザードマップ

このマップについて
このハザードマップは、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に日頃から備えるべく、危険箇所をはじめ、避難に必要な避難場所・防災関連施設などを、市民のみならず確認できるように作成したものです。万が一の場合に備えて、安全な避難に役立ててください。

あびこいところからは、すばやく逃げるうな〜

マップの使い方について
災害にそなえて

- 1 自宅や勤め先、学校などの周辺の危険箇所をハザードマップで確認しましょう。
- 2 あらかじめ、避難場所や避難経路、家族との連絡手段などを話し合ひましょう。
- 3 いざというときの安全な避難行動、日頃からの備えを確認しましょう。

安全な避難のポイント
ひなんするときは
 ひなんする前に火元などをチェックする
 近所に声をかける
 荷物は少なく、歩いてひなんする
 ひなん所では
 近所の入と協力しましょう

避難についてのお願い・基本マップ凡例
 基本マップ編
 1 2 避難の心得・立退き避難
 3~8 基本マップ：避難施設や関連施設の確認
 9 10 大雨時の避難行動
 11 12 大雨時に考えられる災害タイムライン
 13 14 大雨時の避難洪水浸水想定
 15 16 洪水ハザードマップ
 17~19 24~26 手賀川・手賀沼洪水ハザードマップ
 27~30 洪水ハザードマップ(利根川)
 31 32 内水浸水実績図
 33 34 地震への備え
 35 36 揺れやすさマップ
 37 38 液状化危険度マップ
 39 40 建物全壊率マップ
 41 42 情報の入手先と内容

P1 風水害時に発表される情報(避難情報)
風水害時は、警戒レベル等周辺の状況を勘案して、我孫子市から3段階の避難情報を発表します。

警戒レベル	種類	市民に求める行動内容
警戒レベル3	高齢者等避難	避難に時間のかかる高齢者や障害のある人は、危険な場所から避難しましょう。また、高齢者以外の人も、必要に応じて、普段の行動を見合わせて、避難の手備をして、危険を感じたら自主的に避難を開始するタイミングです。
警戒レベル4	避難指示	危険な場所から全員避難しましょう。
警戒レベル5	緊急安全確保	命の危険が迫っているため、直ちに身の安全を確保してください。すでに安全な避難ができず、命が危険な状況です。「緊急安全確保」の発令を待ってはけません。

避難情報が出ていない場合でも、身の危険を感じたら、すぐに避難しましょう。

P9 安全な避難行動

災害時に避難を行う場合は、周辺の状況等の正確な情報をもとに行動してください。避難とは避難所に行くことだけではありません。近隣の安全な場所や自宅が安全な場合は自宅にとどまることも検討して、命を守る行動をとってください。

避難とは、避難所に向かうだけではありません。
 自分が状況を判断し、命を守る行動の全てが避難です。
※詳しくはホームページ「2月17日」より「大規模な避難行動」をご覧ください。

正しい情報入手 周辺の状況を把握

早めの避難
 ①避難場所・避難所へ
 ②履きやすい靴の着用
 ③近隣の高い建物へ
 ④自宅等の建物内の安全な場所へ

P10 大雨時の避難行動

ハザードマップで自宅を確認
 浸水想定区域内 浸水想定区域外
 かけ崩れの危険がある区域内 かけ崩れの危険がない区域外

自宅にとどまってください(屋内安全確保)。
 ※浸水想定区域やかけ崩れの危険がある区域に近い場合や、災害発生時の危険を感じる場合は、必要に応じて避難してください。

立退き避難の必要性を確認
 右記以外 家屋が倒壊するおそれのある浸水想定区域外であり、想定される浸水深より高い場所に居る(マンション等)

自宅にとどまってください(屋内安全確保)。
 ただし、水が引くまで過ごすための水・食料・携帯トイレなどの備えが必要です。
 ※目安は3日以上

立退き避難先を確認
 災害の危険が無い場所に親戚や知人等が住んでいる 災害の危険が無い場所に親戚や知人等が住んでいる

大きな台風が接近している場合や、避難情報(高齢者等避難など)が発令された場合もしくは危険を感じた場合は、親戚や知人等の家に早めに避難してください。

高齢者や避難に時間が掛かる方は、警戒レベル3「高齢者等避難」が発令された時それ以外の方は警戒レベル4「避難指示」が発令された時に、洪水ハザードマップに記載の開設している「指定避難所」や「指定緊急避難場所(洪水時)」へ避難してください。

目ころからの安全対策

● 収納は重いものを下、軽いものを上にし、また、扉を開かないようにしましょう。
 ● 大型の家電製品や家具は転倒防止器具で固定しましょう。

● 寝室や避難経路になる場所に大きな家電製品や家具を置かないようにしましょう。

● ガラスには飛散防止のフィルムを貼りましょう。

● 寝室などの取り出しやすいところに運動靴などを用意して、割れたガラスなどから足を保護しましょう。

● 転倒防止器具には、天井などに固定するタイプもあります。
 ● 扉や引出しに開閉防止ストッパーをつけましょう。
 ● 家具の前面下部に取り付けるストッパーや、家具の底部と床を粘着させるゲル状のものを設置する。

● 収納物の落下を防止するため、棚板にふきんを敷いたり、飛び出し防止棒をつけると安心です。

● 家屋の耐震化 既存の家屋の壁や基礎、接合部等を補強することも可能です。特に昭和56年以前に建築された家屋は、耐震診断を実施しましょう。
 ● ブロック塀の点検 高さ、厚さの問題がないか、控え壁や基礎はあるか、傾きやひび割れがないか、鉄筋が入っている点検しましょう。

我孫子市も被害を受けた東日本大震災から14年がたとうとしています。近年では能登半島や宮崎県で大きな地震が発生し、南海トラフ地震の臨時情報も発表されました。皆さんは、我孫子市で同じ規模の災害が起こったときの状況をイメージできていますか？

いつ起こるか分からない災害から命や財産を守るため、この冊子を読み、万が一の場合に備えましょう。

図 市民安全課・内線295

2月中旬から配布開始

最新版

「読んで確認」備えのための第一歩

あびこハザードマップ

市HP

配布されたら…

自分の家や地域が**どの災害のときに、どのような被害を受ける可能性があるか**を必ず調べ、自分が**どう行動するべきか、事前に考えましょう。**

確認ポイント

- P10 台風や豪雨などの災害時に、自分は避難するべきかどうか
- P12 避難するタイミングや情報の入手先、発表される避難情報
- P13 開設する避難所(災害の種類によって異なります)

配布方法

自治会・自主防災組織を通して各戸に配布します。各組織内での配布方法・時期は、代表者にお問い合わせください。

◎自治会・自主防災組織に未加入の方

2月17日(月)から市民安全課(市役所本庁舎地階)、市民課(本庁舎1階)、各行政サービスセンターで配布します。※自治会・自主防災組織に未加入で、50世帯以上住んでいるマンション管理組合には市からお届けしますので、お問い合わせください。

ハザードマップの特徴

基本マップ編、風水害編、地震編の3つの災害種別に分けて、全ての自然災害を想定しています。危険箇所などの地図情報だけでなく、緊急時の災害・気象情報の入手先や、皆さんの安全な避難行動につなげるための情報を掲載しています。

- ハザードマップの使い方や安全な避難行動(避難とはどういうことか)を分かりやすく紹介
- 風水害時に発表される情報や大雨時の避難行動などを、表やフローチャートで掲載
- 想定最大規模降雨時の浸水想定区域を確認できる
- 地震への備えや日頃からの安全対策、非常持ち出し品などを、イラストを用いて掲載
- 情報の入手先と内容を大幅に追加
- 県が新たに指定した土砂災害警戒区域を追加
- 内水浸水実績図の情報を更新

2面に「非常持ち出し品チェックシート」と「緊急時の情報入手先」を掲載しています

非常持ち出し品事前準備 チェックシート



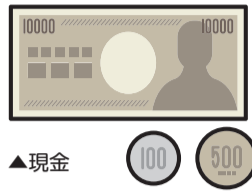
避難する人数や障害のある方・高齢者・乳幼児の有無などにより、持ち出し品が異なりますので、「その他に必要なもの」も想定し、備えておきましょう。
また、普段使っているもの(眼鏡や常用薬など)も忘れずに持ち出しましょう。



▲非常食(アルファ米、ビスケットなど)



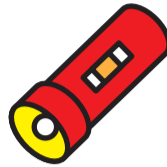
▲飲料水



▲現金



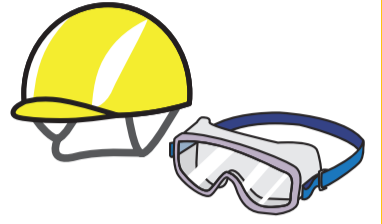
▲予備電池



▲懐中電灯・ライト



▲ラジオ



▲ヘルメット、ゴーグル



▲ホイッスル



▲雨具



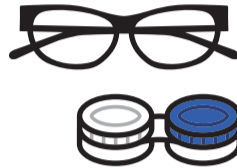
▲手袋、室内履き



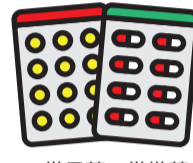
▲マスク



▲衣類、タオル



▲眼鏡、コンタクトレンズ



▲常用薬、常備薬



▲洗面用具(歯ブラシ、洗い流さないシャンプーなど)

- 非常食(3日分以上)
- 飲料水(3日分以上)
- 現金
- クレジットカード、通帳
- 携帯電話、モバイルバッテリー
- ホイッスル・ブザー
- 予備電池

- 懐中電灯・ライト
- ラジオ
- ろうそく
- ヘルメット、ゴーグル
- 雨具
- 手袋、室内履き
- マスク

- あびこハザードマップ
- 衣類、タオル
- 眼鏡、コンタクトレンズ
- 重要書類など
- マイナンバーカード、運転免許証など
- 介護用品・赤ちゃん用品
- 常用薬、常備薬

- 消毒液、体温計
- 洗面用具
- その他に必要なもの
-
-
-
-

緊急時の情報入手先

インターネット

◎総合情報

▶ 我孫子市(避難情報など)

市内の避難情報・避難所の開設状況、防災行政無線の放送内容など



▶ 千葉県防災ポータルサイト

県内の避難情報・避難所の開設状況、気象注意報・警報など



◎天気・防災情報など

▶ 我孫子市のお天気情報

天気、気象注意報・警報など



▶ 気象庁

雨雲の動きや台風・地震など、さまざまな気象情報



▶ キキクル(気象庁)

土砂・浸水・洪水などの災害発生危険度を地図上で確認



▶ あなたの街の防災情報(気象庁)

指定した市区町村の天気・防災気象情報



▶ 東京管区気象台

関東圏の天気・防災気象情報



◎各種情報

▶ 川の防災情報(国土交通省)

河川のリアルタイムの様子を撮影した画像や全国の観測所の水位など



▶ JR東日本の運行・運休情報



▶ 東京電力パワーグリッドの停電情報



我孫子市LINE公式アカウント

友だち追加後、受信設定で「防災無線」「防災・防犯」を選択してください。

◎友だち追加 二次元コードを読み取るか、LINEアプリの「友だち追加」でID「@abiko_city」を検索して追加

友だち追加▶



◎メール配信サービスの解除 LINEと情報が重複します。解除を希望する方は「abiko-del@kmel.jp」に空メールを送信(二次元コードから送信可)し、折り返し送られるメールの案内に沿って解除してください。返信が来ない・操作方法が分からない場合はお問い合わせください。

☎ 秘書広報課広報室 ☎04-7185-1269

メール配信サービス解除▶



災害用伝言ダイヤル・伝言板

◎災害用伝言ダイヤル「171」 災害発生時に被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に開始する声の伝言板です。特定の電話番号に対して録音できます。あらかじめ使用する電話番号を決めておきましょう。

利用方法

「171」にダイヤル(ガイダンスが流れる) → 録音の場合「1」を押す → 事前に決めた電話番号を入力 → 録音
再生の場合「2」を押す → 再生

◎災害用伝言板 災害発生時にインターネットを利用して被災地の方の安否確認を行うことができます。携帯電話会社により、利用方法などが異なりますので、詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市HP

パブリックコメント

公表期間 3月1日(出)~30日(日)
閲覧場所 都市計画課、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 公表期間中に、ちば電子申請サービスまたは意見書(各閲覧場所、市ホームページに用意)を①都市計画課へ郵送・ファクス・持参②閲覧場所の窓口提出または備え付けの意見書投函箱に投函
提出先 〒270-1192市役所都市計画課(東別館1階、住所省略可)・内線552 ☎04-7185-4329

景観形成基本計画の変更(案)

新たな景観形成上の課題への対応や第四次総合計画などと整合を図るため、景観法に基づく計画を変更することについて、意見を募集するもの

景観条例の全部改正(案)

景観形成基本計画の変更との整合を図り、景観法および条例に基づく届け出が必要な行為の見直しや法と重複する規定の整理などを行うため、意見を募集するもの

太陽光発電設備の適正な設置を図るための手続に関する条例の廃止(案)

改正再エネ特措法の施行や改正する景観条例との統合により、条例を廃止することについて、意見を募集するもの

市議会定例会 2月26日(水)開会

日程 2月26日(水)13時~ 本会議(施政方針演説、議案説明など)
※詳しい日程は広報あひこ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)と市議会ホームページで公開します。
☎ 議会事務局・内線242



▲市議会HP

低所得世帯重点支援給付金

令和6年12月13日時点で市に住民登録があり、次のいずれかに該当する世帯の世帯主...①令和6年度住民税非課税世帯 ②令和6年度住民税均等割のみ課税世帯
支給額 1世帯当たり①3万円②1万円
※①②ともに平成18年4月2日以降に生まれた子どもがいる世帯は、対象の子ども1人当たり2万円が加算されます。



5月19日(月)(消印有効)までに、市が課税情報を把握している世帯は確認書(2月17日(月)に発送)・その他の世帯は申請書(社会福祉課で配布。市ホームページからダウンロード可)に必要書類を添えて郵送・持参。〒270-1192市役所社会福祉課(西別館4階、住所省略可)
※確認書が届いた方で、申請者と給付金振込口座名義人が同じ場合はLINE申請ができます。



▲市HP

井戸水使用家庭の下水道料金

井戸水使用家庭(水道水との併用含む)の下水道料金は、世帯人数の届け出を基に算出します。転入・転出などで世帯人数に変更があった場合は、住民票の異動のみでは変更できないため、下水道課に届け出てください。届け出・算出方法は市ホームページをご覧ください。



▲市HP

下水道への排水設備は早期に設置を

公共下水道処理区域に在住で、浄化槽またはくみ取り式トイレを使用中の方は、排水設備の早期の設置(下水道への接続)にご協力をお願いします。下水道は河川や手賀沼などの水質浄化に役立っています。工事の申請手順は市ホームページをご覧ください。



▲市HP

☎ 下水道課・内線535

より安全・安心なまちを目指して

道路・公園の損傷などをLINEで通報

道路、公園、下水道施設、治水施設の損傷などを市LINE公式アカウントで通報できるようになります。緊急の場合は市の代表番号(☎04-7185-1111)にご連絡ください。

☎ 2月17日(月)9時~

Table with 4 columns: 道路, 公園, 下水道施設, 治水施設. Rows include 通報内容 and 担当課.

通報方法 市LINE公式アカウント(二次元コードから友だち追加可)の「基本メニュー」から「各種通報」を選択



友だち追加▶



☎ 企画政策課デジタル戦略室・内線273

高齢者による交通事故が多発しています

令和6年に市内で起きた交通事故の3割が、高齢者のハンドル・アクセル・ブレーキの誤操作によるものです。事故防止のため、慌てずに運転しましょう。

- ◎交通事故対策 ○操作を再確認する ○時間に余裕を持つ ○運転に集中できる環境をつくる ○体調が優れないときは運転を控える
☎ 我孫子警察署 ☎04-7182-0110



精神障害者に対する鉄道の旅客運賃割引制度

各鉄道会社で割引条件や制度開始日などが異なりますので、詳しくは各鉄道会社にお問い合わせください。JRグループ(日本旅客鉄道)の制度開始日は4月1日(火)です。

◎旅客運賃減額種別の記載が必要です

Table with 2 columns: 旅客運賃減額種別, 障害等級. Rows: 第1種 (1級), 第2種 (2級・3級)

制度導入により、精神障害者保健福祉手帳に旅客運賃減額種別の記載欄が追加されます。4月からの制度利用には種別の記載が必要です。記載がない方は、同手帳を持参し、障害者支援課(市役所西別館4階)にお越しください。

※今後発行される手帳には、種別を記載済み

☎ 障害者支援課・内線384

Enjoy手賀沼! 2025

出店者・ステージ出演者 募集

募集要項についての質問は、2月21日(金)まで受け付けます。詳しくは実行委員会ホームページをご覧ください。

☎ 5月11日(日) 所 手賀沼親水広場

☎ 2月26日(水)~3月15日(土)に申込フォーム(実行委員会ホームページ参照)または申込書(実行委員会ホームページからダウンロード可)をEメール。中井 ☎090-3234-7408 ☎ enjoy@tegado.com



▲実行委員会HP

【各項目は次のように省略しています】

☎...日時 所...場所 因...内容 師...講師 演...出演者 対...対象 定...定員 報...報酬・報償 選...選考方法 費...費用 入...入場券販売所 持...持ち物 申...申し込み・申請 問...問い合わせ HP...ホームページ



市制施行55周年 記念・協賛事業



千葉県知事選挙

投票日時 3月16日(日) 7時~20時

任期満了に伴う千葉県知事選挙は、2月27日(木)に告示、3月16日(日)に投・開票が行われます。詳しくは市ホームページをご覧ください。
問 選挙管理委員会事務局・内線345



▲市HP

入場整理券 投票を円滑に行うため整理券を郵送します(2月17日(月)発送予定)。封書1枚に6人分記載しているため、切り離して本人が持参してください。**整理券が届いていない場合や紛失した場合でも、選挙人名簿に登録されていれば投票できます**ので、投票所受付でお申し出ください。※整理券なしで3月16日(日)に投票する場合は、本人確認書類(運転免許証など)を持参してください。

◎**投票できる方** 次の全てに該当する方…①日本国籍で市の選挙人名簿に登録されている ②平成19年3月17日以前に生まれた ③令和6年11月26日までに転入届を提出し、選挙期日まで住民基本台帳に登録されている ④公職選挙法に規定する選挙権と被選挙権の停止を受けていない

※他県に転出した方は投票できません。

◎**県内の市町村から転入し、前住所地での投票となる方** 次の全てに該当する方…①令和6年11月27日以降に、県内の市町村から我孫子市に転入した日本国籍の方 ②前住所地の選挙人名簿に登録されている

※県内の市町村長が発行する「引き続き県内の区域に住所を有する旨の証明書」(2月28日(金)~3月16日(日)に、市民課で無料で発行)の提示が必要です。

◎**不在者投票** 選挙期間中に市外に滞在する方は、滞在先で投票できます。早めにお問い合わせください。入院中の方などは、不在者投票施設に指定されているか施設にご確認ください。電子証明書付きのマイナンバーカードをお持ちの方は、オンラインで手続きできます。

◎**郵送投票** 公職選挙法で規定する一定の障害に該当する方・要介護5の方は、自宅から投票できます。早めにお問い合わせください。

◎**代理投票** 体が不自由などの理由で投票用紙に記載できない方は、係員が代筆します。また、点字器・点字用投票用紙を備えていますので、目が不自由な方は係員にお申し出ください。

◎**選挙速報** 投票状況は3月16日(日)9時から2時間おき、開票状況は22時から30分おきに、市ホームページ、市LINE公式アカウント・メール配信(要事前登録)、市公式X(旧Twitter)でお知らせします。

◎**市民体育館は休館** 3月16日(日)は開票所となるため休館します。サブアリーナ、トレーニング室、テニスコート、野球場、武道場は17時まで使用できます。

期日前投票

3月16日(日)に投票に行けない方は、期日前投票をご利用ください。事前に整理券裏面の宣誓書に記入してください。整理券がない方も投票できます。投票所により日時が異なりますのでご注意ください。

我孫子市役所本庁ロビー
日 2月28日(金)~3月15日(土)8時30分~20時

我孫子南近隣センター第1会議室(けやきプラザ8階)
日 2月28日(金)~3月15日(土)8時30分~20時

湖北地区公民館
日 3月9日(日)~15日(土)9時~19時

近隣センターふさの風(2階会議室)
日 3月9日(日)~15日(土)9時~19時

市民プラザ(あびこショッピングプラザ3階)
日 3月13日(木)~15日(土)10時~20時

天王台西公園仮設投票所
日 3月14日(金)~15日(土)9時30分~20時

選挙公報

立候補者の政見・経歴などを掲載します。

配布日時・場所 3月6日(休)から各投票所、市役所本庁ロビー、各行政サービスセンター、各公共施設、各郵便局、各駅で配布を予定しています。※市ホームページでも閲覧可 ※広報あびこの宅配を申し込んでいる・新聞を購読している方は自宅に届きます。

広告

広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠)

申問 秘書広報課広報室 ☎04-7185-1269

広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠)

申問 秘書広報課広報室 ☎04-7185-1269

広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠)

申問 秘書広報課広報室 ☎04-7185-1269

【広報あびこに掲載する広告を募集】 会社やお店のPRにご活用ください。広報あびこは新聞折り込みや公共施設などで配布しています。

発行部数 3万7,000部 規格 1枠：縦11.5cm×横8cm※最大3枠 掲載料 1枠：2万円 申問 秘書広報課広報室 ☎04-7185-1269

※広告内容は市が推奨するものではありません。応募者多数の場合、掲載の優先順位および抽選で決定します。詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市HP

すこやかちゃん



あきは 秋杷ちゃん (1歳4カ月)

「あ」いきょういっぱい♡「き」ようみしんしん♡「は」なのようにうつくしく



ななちゃん (1歳4カ月)

いっぱい食べて遊んで転んでいつも笑顔で好奇心旺盛なななちゃん家族皆大好きだよ♡



さわうら かいせい 澤浦 快青ちゃん (1歳3カ月)

食べることとボールが大好きな快ちゃん。お兄ちゃんと共にのびのび育ててね♡



しおけ しょう 塩毛 翔ちゃん (1歳3カ月)

翔ちゃんスマイルでみんなもニコニコ元気になるよ! ありがとう♡元気に大きくなあれ!

令和6年生まれの

すこやかちゃん 募集

掲載号 広報あびこ4月1日号～令和8年3月16日号※生年月日順に掲載
 宛 市内在住で令和6年1月1日～12月31日に生まれた子ども※掲載号の発行日に市外へ転出している場合は掲載不可
 定 48人(抽選)
 申 3月5日(木)までに、LINE申請またはEメールに郵便番号、住所、保護者の氏名、電話番号、子どもの氏名・生年月日・性別を明記。秘書広報課広報室 ☎04-7185-1269✉photo@city.abiko.chiba.jp



▲LINE申請



子育てQ&A 第191回 離乳食の味付け

Q 7カ月の子どもがいます。離乳食の味付けはいつ頃からできますか?
 A 7カ月以降であれば味付けをしても構いません。離乳食をよく食べている場合は、あえて味付けをする必要はありませんが、7カ月以降であれば、ごく少量の食塩、しょうゆ、みそなどの調味料が使用できます。9カ月以降であれば、少量のケチャップも使用できます。調味料を使う場合は、風味を付ける程度にしましょう。からし、わさび、こしょうなどの香辛料の使用は避けてください。出産予定日より早く生まれた子どもは、医師と相談しながら離乳食を進めましょう。
 乳児期は味覚の発達に大切な時期です。将来の健康のために、離乳食はだし汁を基本として素材本来の味を生かし、薄味を心掛けて、健全な味覚や嗜好を育てましょう。

☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

からだの「見える化」測定会

測定結果を基に、(株)千葉薬品のスタッフがアドバイスします。
 日 3月10日(月)10時～14時(受付13時30分まで) 所 市民プラザ
 内 体重測定、体組成測定(全身・部位別の体脂肪量と筋肉量、内臓脂肪レベル、体年齢)※希望者は血糖・血中脂質検査可 ※妊娠中・ペースメーカーを使用している方は測定不可
 費 無料(申込不要)※血糖・血中脂質検査は各820円
 問 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

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人はアレルギー疾患があるといわれています。発症・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を整えるなど、正しい知識を持ちましょう。詳しくは市ホームページをご覧ください。
 問 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126



▲市HP



広告

広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠)

申 秘書広報課広報室 ☎04-7185-1269

広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠)

申 秘書広報課広報室 ☎04-7185-1269

ふるさと大使 ナイツ塙宣之の 我孫子市広報動画チャンネル



ナイツ塙宣之さんが市の情報を毎月発信しています。1月の動画「昨年末から運用開始！我孫子市スマートサイクル」では、塙さんが電動アシスト自転車「LUUP」を試乗し、乗り心地の良さを紹介しています。動画の最後は、我孫子のネタで締められています。ぜひ市公式YouTubeでご覧ください。



▲市公式 YouTube

問 秘書広報課広報室 ☎04-7185-1269

高齢者などの外出を支援

送迎バス利用パスカードの交付・更新

パスカードを申請すると、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(だいだい色)は有効期限が2月28日(金)のため、お持ちの方は更新が必要です。本来の目的で送迎バスを利用する場合、パスカードは必要ありません。時刻表・バスルートなど、詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市HP

Table with 2 columns: 利用可能な送迎バス (Utilizable shuttle buses) and 乗降場所 (Boarding/Alighting locations). Rows include 東葛辻仲病院, 我孫子自動車教習所, 平和台病院, 東邦病院, つつじ荘, 我孫子聖仁会病院, 名戸ヶ谷あびこ病院.

有効期限 令和11年2月28日(水)
市内在住で65歳以上の方または障害のある方※介助者も要申請
無料
本人確認書類(運転免許証など)、利用中のパスカード(お持ちの方)、障害者手帳・障害の有無を判断できるもの(お持ちの方)、代理申請者の本人確認書類(代理申請のみ)



▲更新後のカード(青色)

上記持ち物を交通政策課、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に持参

◎利用上のお願ひ

○マナーを守りましょう ○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・タクシーもご利用ください
交通政策課(市役所東別館2階)・内線330

健康長寿の栄養のポイント

健康な骨と筋肉の維持に欠かせない「ビタミンD」

ビタミンDが不足すると筋肉や骨密度の低下を引き起こし、フレイルのリスクを高める要因になります。ビタミンDは魚類、キノコ類、卵に多く含まれ、脂溶性のため、油を使って調理すると吸収率が上がります。食品からの摂取の他、紫外線を浴びることで生成されます(1日当たりの目安は、長袖・長ズボンを着用した状態で、2月頃は20~25分、8月頃は8~9分)。屋外での活動が少ない方は、意識して食事からビタミンDを摂取しましょう。

栄養や食事について、詳しくはお問い合わせください。

食品に含まれるビタミンDの量(18歳以上の方の1日当たりの目安は8.5μg)

Table with 4 columns: 食品名 (Food name), ビタミンD(μg) (Vitamin D), 食品名 (Food name), ビタミンD(μg) (Vitamin D). Rows include サケ1切れ(70g), ブリ1切れ(70g), サバ1切れ(70g), しらす干し大さじ1(5g), マイタケ2分の1パック(50g), 干しきくらげ5個(2.5g), 干しシイタケ2枚(4g), 卵1個.

高齢者支援課・内線616

55th 健康と福祉のつどい

3月2日(日)①10時~11時30分(開場9時15分)②11時30分~12時③12時30分~14時30分④⑤⑥12時30分~15時(⑤⑥整理券配布9時15分~)

市民プラザ

①講演「意外と知らない薬とサプリメントの正しい使い方」②健康体操 ③我孫子特別支援学校・川村学園女子大学の学生によるダンス、久寺家中学校吹奏楽部による演奏など ④健康介護相談 ⑤頭の元気度測定 ⑥血管年齢・骨健康・握力測定

①澤田康裕さん(ウエルシア薬局薬剤師)

先着①100人②③④なし⑤20人⑥各70人(申込不要)

無料

我孫子北地区社会福祉協議会 ☎04-7165-3434



▲澤田康裕さん

情報ひろば

市や官公庁主催・共催・協力・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】

近セ…近隣センター 市セ…市民センター 市活ステ…市民活動ステーション
入会費 月会費 年会費 55…市制施行55周年記念・協賛事業

★ イベント

関口サムエルとバスケットボールを楽しもう!

2月22日(土)①18時15分~19時15分 ②19時30分~20時30分 所 市民体育館 市内に新設したプロバスケットボールチーム「SS」の選手による体験会 関口サムエル選手ほか 小学生①1~3年生②4~6年生 定 各先着5人 費 無料 場 室内履き 申 2月20日(木)までにバス普及委員会 info@team-ss.co.jp

市民活動ステーション主催事業

ぱそすまサロンあびこ 2月25日(火)10時~16時 所 サロン形式のパソコン・スマホ相談(申込不要)※最大同時5人

あなたの始めたいを聴く場 3月3日(月)10時~12時(1組50分) 所 活動を始めたい方の相談 20歳~59歳の方 定 先着2組 申 3月2日(日)まで

わたしが楽しむ子どもの本 3月5日(水)10時~11時30分 所 絵本・児童書を1冊持参し「好き」を語り合う 所 Hamatomoさん(学校図書館司書)、リーナさん(絵本ボランティア) 定 先着5人 申 3月3日(月)まで
(共通)費 無料 所 申 電話・Eメールで氏名、電話番号を明示。市民活動ステーション ☎04-7165-4370 info@abikosks@themis.ocn.ne.jp

高齢者のデジタルいきいきプラン体験会

2月26日(水)10時~11時30分 所 湖北台近セ 所 AIと会話し、楽しく便利な機能を学ぶ 費 無料(申込不要) 所 (-社)生きる・宇野 ☎080-3737-0114

我孫子市茶道連盟 月釜茶会

3月2日(日)10時~15時(受付14時30分まで) 所 アビスタ 費 1,000円(申込不要) 所 席主 岡村上宗展 ☎04-7182-6037

55 地域ふれあいまつり天王台

3月2日(日)①10時~14時②14時30分~16時 所 近セこもれび 所 ①太極

拳、バランスボール体験、吹奏楽演奏など②合唱など※福祉事業所などによる物販あり 所 天王台地区社会福祉協議会 ☎04-7183-9009

55 我孫子吹奏楽団 定期演奏会

3月2日(日)14時~16時30分(開場13時30分) 所 けやきプラザ 所 ワグナー「ニルンベルクのマイスタージンガー」、リード「オセロ」、ゲーム音楽など 所 今川英悟さん(指揮) 定 先着550人(申込不要) 費 700円(中学・高校生400円、小学生以下無料) 所 中村 ☎080-3472-8420

55 こほく・あらかき健康まつり

3月4日(火)13時30分~15時 所 体力・脳内元気度・血管年齢などの各種健康測定、健康に関する講演など 所 川原貴代子さん(湖北・湖北台地区高齢者なんでも相談室) 所 湖北・新木地区社会福祉協議会 ☎04-7187-2551

春の訪れにバロックはいかが?

3月9日(日)14時~15時15分 所 アミュゼ柏 所 テレマン「食卓の音楽」、バッハ「音楽の捧げもの」など 所 石井美由紀さん(フルート)、脇野真樹さん(バイオリン)、安井直子さん(チェンバロ)ほか 所 5歳以上の方 定 先着150人 費 2,000円 所 3月8日(土)までに軽喫茶ばぼら、アミュゼ柏、柏高島屋友の会など(当日券は要確認) 所 眞山 ☎080-5697-9326

55 守谷子どもミュージカル公演 「あまんじゃくの桜貝」

3月23日(日)①13時~②17時~(各回1時間35分)※4月5日(土)~12日(土)にアーカイブ配信あり(有料) 所 取手市民会館 所 昭和初期の広島県島島が舞台の、あまのじゃくなゲンタとサチの心温まる物語 定 各回先着900人 費 指定席…SS席2,500円・SA席2,000円、自由席1,800円(当日券2,000円)、3歳以下は膝上無料 所 3月22日(土)までに守谷子どもミュージカルHP 所 父母会 ☎070-5585-0406

3月 各種無料相談・検査 千葉県松戸保健所(健康福祉センター)

Table with 3 columns: 相談・検査内容 (Consultation/Examination content), 日時 (Date/Time), 申し込み・問い合わせ (Application/Inquiry). Rows include 思春期相談, 精神保健福祉相談, DV相談.

◎我孫子連絡所(保健センター3階)※一部の申請書類の配布・預かりのみ
(月)~(金)9時~11時30分、12時15分~15時30分※(祝)を除く
千葉県松戸保健所(健康福祉センター) ☎047-361-2121

●休日(日祝休)・年末年始・夜間に急病になったら: 消防署(☎04-7184-0119)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。※休日・夜間などの診察料は割高になります。

家庭婦人バレーボール市民大会

4月27日(日)9時～ 市民体育館
9人制※男性はコートに2人まで可
独身者…男性30歳以上、女性35歳以上※既婚者は制限なし
1チーム2,000円
3月27日(木)までに、Eメールに代表者の住所・氏名・電話番号、チーム名を明記。我孫子市バレーボール連盟・佐々木 090-6016-2212
volley-sasaki12@sc.dcn.s.ni.jp

講演・講座・教室

歴史講演会「我孫子の縄文時代」

2月19日(水)13時30分～16時 アビスタ
最新の発掘調査の成果を交え、我孫子の縄文時代について学ぶ
手嶋秀吾さん(文化・スポーツ課職員)
市内在住の方
先着60人(申込不要)
費500円(高校生以下無料)
我孫子市史研究センター・荒井 090-2740-6682

夜筋膜リリース教室

毎週金19時30分～20時15分
慢性疲労を解消する
各日先着25人※18歳以下は保護者同伴
費500円
市民体育館 04-7187-1155

ソフトテニス家族講座

3月9日(日)・16日(日)・23日(日)9時～12時(全3回)※予備日30日(日)
手賀沼公園テニスコート
経験年数別に練習し、家族ペアで試合
小学2～6年生の子どもと家族
先着60人
費1家族1,000円(別途保険料1人100円)
ソフトテニスラケット(貸し出し可)、テニスシューズ
2月28日(金)までに、Eメールに全員の氏名・年齢・経験年数を明記。我孫子市ソフトテニス連盟・須田 090-9315-7856
abiko.softtennis@gmail.com

湖北地区公民館(コホミン)講座

おはなし会
3月7日(金)10時～11時
パネルシアター、手遊び、親子体操など
おはなしさんぽみち
未就園児と保護者
先着15組
無料
2月16日(日)9時～湖北地区公民館 04-7188-4433

募集

介護相談員

任期4月1日～令和8年3月31日※再任あり
勤務日 月4回施設訪問・1回報告会
介護施設で利用者の相談対応など
市内在住で、東京で行う養成研修(5日間)に参加できる方
若干名
月額1万4,000円
書類、面接
3月14日(金)(必着)までに、作文「私が思う介護施設のあり方について」(800字程度)に住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、郵送・持参。〒270-1192市役所高齢者支援課(西別館3階、住所省略可)・内線433

日秀新田市民農園 利用者

利用開始日～令和8年3月20日(祝)※更新可
日秀新田69(1区画30㎡)
野菜作りを体験できます※水道、残菜置き場、トイレ、駐車場、休憩所は完備
市内在住の方
年額9,000円※年度途中からの申込可
農政

課 04-7185-1481

お知らせ

定例教育委員会

2月19日(水)10時～※変更の場合あり
水道局4階会議室
議案は教育委員会総務課 04-7185-1110

まち協情報

湖北台地区まちづくり協議会

地域の多世代交流のためのお楽しみ映画会「雨あがる」
2月20日(木)13時30分～15時(開場13時)

5 スプリングコンサート
3月1日(土)13時30分～15時(開場13時)
①歌声コンサート②ブルーグラス演奏③歌物語
①鳥谷部由美子さん②ホットポットブルーグラスバンド③潮見佳世乃さん(吟遊詩人)

〈共通〉先着150人(申込不要)
無料
湖北台近隣センター 04-7187-1122

新木地区まちづくり協議会

ふれあい講演会
3月2日(日)10時～11時30分
身近なSDGs
高橋由紀さん(市民活動ステーションマネジャー)
先着150人(申込不要)
無料

歌声喫茶
3月15日(土)13時30分～15時
鳥谷部由美子さん
先着40人
費500円
2月20日(木)～
〈共通〉湖北台近隣センター 04-7188-2010

我孫子南まちづくり協議会

初めてのアプリ講座「グーグルマップ」
3月8日(土)13時20分～15時30分
インストール、基本操作、経路検索など
先着15人
費300円
我孫子南近隣センター 04-7181-1011

布佐南地区まちづくり協議会

地域コミュニティづくりのための冬の映画鑑賞会「ALWAYS 続・三丁目の夕日」
3月9日(日)13時30分～16時(開場13時)
無料(申込不要)
布佐南近隣センター 04-7189-3740

市民伝言板

詳しくは各問い合せ先にご確認ください。

講演・催し

ピアノで楽しく体験会
2月21日(金)9時30分～10時。天王台北近セ。親しみやすい曲から一緒に弾きましょう。初心者歓迎。無料。高木 080-5683-1080

講演「難聴と補聴器について」
3月2日(日)13時30分～14時40分。湖北台市セ。久家純子さん(平和台病院耳鼻咽喉科部長)。無料(申込不要)。補聴器の補助を求める会・高橋 04-7149-8901

成年後見無料相談会
3月5日(水)14時～16時。県内在住の方。場所 葛東葛市民後見人の会 04-7137-9393

初心者歓迎 大人のピアノサークル体験会
3月6日(木)②12日(水)14時～15時。①近セこもれび②アビスタ。各日先着3人。500円。富田 090-2643-6245

あびショップ
3月7日(金)10時～18時・8日(土)10時～17時。アビイクオーレ(イトーヨーカドー我孫子南口店)。手作りの雑貨・アクセサリー・人形・焼き菓子・木工品などを販売。桑原 090-5490-8667

大型人形劇「やまなしもぎ」
3月8日(土)11時～12時30分(開場10時30分)。湖北地区公民館。無料(申込不要)。生活介護事業所むつぼし 04-7184-6258

スクエアダンス無料体験講習会
3月15日(土)・22日(土)10時～12時。市民プラザ。脳トレ、ダンスで心豊かに(申込不要)。室内履き。石崎 04-7188-7965

体験登山 日の出山
4月12日(土)※3月下旬に説明会あり。4時間程度歩ける方。交通費約4,600円。3月16日(日)までに我孫子登山倶楽部・松浦 090-5401-3382または団体HP

市の人口

Table with 3 columns: 項目, 2月1日時点, 前年同月比. Rows include 人口, うち外国人, 男, 女, 世帯.

会員・仲間募集

あびこシニアクラブ
毎月第3(水)13時30分～16時。市内近セ。ボランティア活動、ゴルフ、麻雀、ボーリングなど。定年後の男性。1,000円。2,000円。高橋 090-1705-8694

書道白友会Ⅱ
毎月第1・3(水)12時30分～15時。アビスタ。初心者歓迎。丁寧な指導あり。大塚白登さん。3,000円。2,000円。黒崎 04-7132-1708

水彩画教室「写生画友会」
月2回(水)13時30分～16時30分。市民プラザ。小林大彦さん。2,000円。2,000円。鈴木 04-7139-6678

楽しく歌う♪
毎月第1・3(金)10時～11時30分。天王台北近セなど。世界や日本の歌・叙情歌など。初心者歓迎、少人数制。1,000円。3,000円。板橋 080-6523-8213

草の花俳句会
毎月第1(日)13時～15時30分。我孫子南近セ。見学・初心者歓迎。名和未知男さん(主宰)。詳細は団体HP。1,500円。前田 04-7189-4304

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, 固定資産税・都市計画税第4期 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.

文芸だより

俳句

逆らはず靡きもせず懐手

【評】懐手とは寒さのために手を和服の懐に入れること。時流に逆らわず、権力に靡きもせず生きてきて、懐手して人生を達観している作者がいる。

相川 健選 (投稿数22句)

手水場の底方に色や散紅葉

冬の沼金砂を撒きて陽は昇る

山中仁一朗

短歌

獲物えて皆で困んだ猪鍋に自慢げに酔いし父よ懐かし

【評】害獣の猪を仲間と捕獲し、猪鍋にして自慢げに酔っていた父。作者には少し距離感があったその姿が、今は懐かしい。親に対する子の心の推移を詠んだ一首。

豊島 秀範選 (投稿数18首)

長年の闘病を経て逝きし父ゆったり空をめぐりてあらん(新かな) 堀越 美歩

折れまがる葉もあるページまで読みきて伸ばすま白き紐を(新かな) 新藤 道子

双六の上がりを超され泣いた子が六歳になりトランプを引く(新かな) 成嶋美恵子





我孫子市LINE公式アカウント友だち募集中！
二次元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」
マチイロ(二次元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。

白樺文学館インフォメーション

《2月25日(火)～3月3日(月)は展示替えのため休館します》

企画展

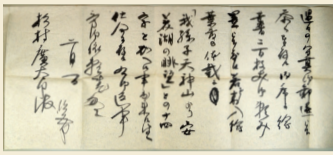


文人の文字について、AIちゃんに聞いてみた

日 3月4日(火)～10月26日(日)
9時～16時30分(入館16時まで)
※(月)休館(祝休の場合は翌平日) ※一部展示替えあり
(市ホームページ参照)



▲市HP



▲嘉納治五郎の書簡

あびこ電子図書館に公開されている市にゆかりがある文人たちのデジタル郷土資料の現物を展示し、AIを使って解説します。

AIちゃん▶



講演会



アルト歌手柳兼子先生との思い出

日 3月9日(日)13時30分～14時30分

柳兼子さんの最後の弟子である沼田協子さん(声楽家)が、兼子さんとの思い出話と思い出の曲を、兼子のピアノで披露します。

定 先着20人

申 2月19日(水)～

沼田さんが使用していた兼子のピアノ▶



入館料 300円(高校・大学生200円、中学生以下無料)

所申問 白樺文学館 ☎04-7185-2192

3月1日～7日は「春季全国火災予防運動」

令和6年の市内火災件数は19件でした。大切な命や財産を守るために「火の用心」を心掛けましょう。

住宅防火 命を守る10のポイント

◎4つの習慣 ○寝たばこはしない・させない ○ストーブの周辺に燃えやすいものを置かない ○こんろ使用時は火のそばを離れない ○コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く

◎6つの対策 ○ストーブやこんろなどは安全装置付きの機器を使用する ○住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する ○部屋を整理整頓し、寝具・衣類・カーテンは防災品を使用する ○消火器などを設置し、使い方を確認しておく ○高齢者や障害のある方は、避難経路・方法を常に確認し、備える ○防火防災訓練への参加など、地域ぐるみの防火対策を行う

消防防災まつり

日 3月1日(土)10時～15時

所 アビクオーレ1階(イトーヨーカドー我孫子南口店)

内容 一日消防署長任命式、我孫子市幼年消防クラブ・アビカルチャースクールキッズダンスの演技披露、バルーンアート、防火防災啓発品の配布、子ども用防火服着体験、たすけくん・すくうくん記念撮影など



▲令和6年の消防防災まつり(右上がたすけくん、左上がすくうくん)

問 消防本部予防課 ☎04-7181-7702

菜の花畑散策と頭の体操

日 3月13日(木)～16日(日)10時～15時※雨天時17日(月)

所 根戸新田※手賀沼ファーム駐車場利用可

内容 なぞなぞで頭を働かせながら畑を散策 費 無料(申込不要)

問 手賀沼トラスト・桐石 ☎090-9853-3862



菜の花まつり

日 3月15日(土)・16日(日)・20日(祝)・22日(土)9時30分～15時30分※雨天時23日(日)

所 根戸新田※あびこん跡地臨時駐車場利用可

内容 菜の花の摘み取り(有料)、野菜の即売会など※ペット同伴不可

問 農政課 ☎04-7185-1481



図書館員が選ぶこの一冊 No.82

『ハリネズミの願い』 新潮社
トーン・テレヘン/著 長山 さき/訳

秋の終わり、独りぼっちなハリネズミは動物たちを家に招待しようと思い立ち、手紙を書き始める。自分の針がコンプレックスで臆病になり、なかなか手紙が完成せず、何度も読み返したり「でも、だれも来なくてもいいじゃうぶです」と付け足したり。そのうち、もしカミキリムシから手紙の返事が来たらどうなるか、サイが訪ねて来たらどうなるかと想像が止まらなくなり……。



数々の文学賞を受賞し、オランダで幅広い世代に愛読されている作家・詩人・医師である著者。一歩踏み出すことができたハリネズミを愛おしく感じる、心温まるお話。



消費生活センターだより 147回

簡単にもうかる副業はありません

事例 SNSの広告を見て「記事を書いて投稿すれば誰でも簡単に稼げる」「本業より稼いでいる人もいる」と説明され、方法を教えてもらった。実践すると難しく、連絡すると「サポートを受ければさらにもうかる」と言われ、料金が安いコースを申し込んだがサポートが薄いとされた。借金を勧められ、料金が安いコースを申し込んだが3カ月たってももうからず、借金だけが残ってしまった。

「誰でも簡単にもうかる」などのうまい話をされて契約したところ、借金だけが残ってしまう事例が増えています。勧誘内容はFXの投資、Web講座セミナーの受講などさまざまです。簡単にもうかる副業はありません。契約は慎重にしてください。

相談受付 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>) ☎04-7185-0999(月～金、第2・4(土)10時～17時30分)

まち活ライターの

「あびこ」みつけ 第9回

問 市民活動ステーション ☎04-7165-4370

我孫子コカリナサークル「あびこ」

「コカリナ」という楽器を知っていますか？ハンガリー発祥の木の笛で、素材な音色が魅力です。庭園の中では小鳥の声に聴こえ、合奏では森の精が歌っているように聴こえ、自然豊かな我孫子に合うと、代表の鈴木さんは言います。鈴木さんが手賀沼のあずま屋でコカリナを吹いていた時に、いろいろな人から話しかけられ、サークルを立ち上げようと思ったそうです。コカリナを知ってもらいたいと、市民観桜会や日立庭園公開などで毎年演奏しています。現在は20周年コンサート開催に向けて練習中で、ジャズの曲にも初めて挑戦します。皆さんもコカリナの音色に触れてみませんか。



まち活ライター 東浦聡子