

命を守る

「あびこハザードマップ」完成

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。 ☎ 市民安全課・内線295

9月中旬から配布します！

新しい情報

- ☑台風などの際の事前の備えや発災時の対処法、避難の場所などをさらに分かりやすく掲載
- ☑避難行動が分かる警戒レベル、ペットと一緒に避難できる避難所、避難所を開設する順位、新たに千葉県が指定した土砂災害警戒区域を基本マップに掲載

9月中旬から自治会を通して配布

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

あびこハザードマップ

避難についてのお願い
基本マップ凡例 1 2

基本マップ：避難施設や関連施設の確認 3~8

大雨時に考えられる災害・避難 9 10

内水(浸水)ハザードマップ 11~14

洪水浸水想定について 15 24

洪水ハザードマップ(利根川) 18~21

洪水ハザードマップ(手賀沼) 16 17 22 23

避難の心得・立退き避難・大雨の避難 25 26

下水道排水区浸水想定区域図 27 28

地震が起きたら… 29 30

揺れやすさマップ 31 32

液状化危険度マップ 33 34

建物全壊率マップ 35 36

情報の入手先と内容 37 38

令和2年9月発行

ハザードマップの活用

安全な避難経路を見つける 自宅に届いたら「まず確認」

1~8 ページ

基本マップ編

避難場所や避難所、給水拠点、土砂災害警戒区域などが分かる基本マップです。

9~28 ページ

風水害編

利根川や手賀沼が氾濫した場合の浸水想定区域や浸水深、道路冠水の危険箇所、がけ崩れの危険区域などを確認することができます。避難方法、降雨情報や気象情報の入手方法が分かります。

37ページ ■国土交通省 川の防災情報

国土交通省 川の防災情報では、降雨情報や洪水警報の危険度分布、川の水位情報などが確認できます。※市町村設定「千葉県我孫子市」で登録してください。

29~36 ページ

地震編

揺れやすさや液状化危険度、建物全壊率などを確認することができます。

37・38 ページ

緊急時の情報入手先

インターネットなどから自ら情報を入手しましょう。
 ■気象庁 ■千葉県防災ポータルサイト ■国土交通省 川の防災情報

必ず一度はお読みください。皆さんの生命や財産を守る大切な冊子です



2面では「大雨時の避難(タイムライン)」などを掲載しています

安全な避難行動 大雨時のタイムライン

台風や豪雨による風水害は、段階を踏んで深刻になっていきます。ハザードマップを活用して、台風や大雨、豪雨などの災害に備えて、時系列で「いつ」「誰が」「何を」かマイタイムラインを決めておきましょう。 図 市民安全課・内線295

気象情報	警戒レベル	皆さんが決めておく行動 情報の危険度に合わせて行動を確認しましょう	
大雨の数日 1日前 数時間前 大雨の半日 大雨の数時間〜2時間程度前 数十年に一度の大雨	警戒レベル1	POINT! 災害への心構えを高めましょう 気象情報などを収集しましょう	
	早期注意情報	\\ その時市では // 気象情報などをもとに自主避難所を開設します。	
	警戒レベル2	POINT! 気象情報や 河川水位情報を収集	
	大雨注意報 洪水注意報 氾濫注意情報	POINT! 避難の準備を行い、 高齢者の方などは 速やかに避難	
	警戒レベル3	POINT! 市からの情報「避難勧告・避難指示(緊急)」	
警戒レベル4	POINT! 命を守るための 最善の行動をとりましょう		
土砂災害 警戒情報 氾濫危険情報	POINT! 市からの情報 「災害発生情報」		速やかに避難を完了
警戒レベル5	POINT! 命を守るための 最善の行動をとりましょう		速やかに避難を完了
大雨特別警報 氾濫発生情報			

地区	自主避難所
我孫子北	我孫子北近隣センター並木本館
我孫子南	生涯学習センターアビスタ
天王台	天王台北近隣センター
湖北	湖北台近隣センター
新木	新木近隣センター
布佐	近隣センターふさの風

	土砂災害 (全て開設)	利根川の洪水 (開設第1順位)	手賀川・手賀沼の 洪水 (全て開設)
我孫子北	我孫子北近隣センター 並木本館	久寺家中学校 我孫子北近隣センター 並木本館 根戸近隣センター	
我孫子南	アビスタ	我孫子第一小学校	アビスタ
天王台		我孫子第三小学校 高野山小学校	高野山小学校
湖北	湖北台近隣センター	湖北台近隣センター	湖北台近隣センター
新木	新木近隣センター	新木小学校	
布佐	近隣センターふさの風	布佐小学校 布佐南近隣センター	布佐南近隣センター 布佐中学校 近隣センターふさの風
対象世帯	135 世帯	1 万 8751 世帯	2312 世帯
対象人数	317 人	4 万 1497 人	4987 人

土砂災害、利根川や手賀川・手賀沼の状況に応じて避難所を開設します。

市民の皆さんに次の方法で防災情報を発信します

- ◎防災行政無線
よく聞こえなかったときは「テレホン案内」☎0120-031676
※放送内容を無料で聞くことができます。
- ◎防災無線情報メール(事前登録が必要です)
防災行政無線の放送内容を携帯電話やパソコンにメールで送信します。QRコードまたはabiko-reg@kmel.jpへメールを送信してください。登録案内メールが送られてきます。
- ◎市ホームページ、ツイッター、フェイスブック

河川に関する情報

利根川・手賀川では、河川の増水や氾濫などで大きな被害が予想されるため、国・県が特別警戒水位を定め、基準水位に達した場合には市民の皆さんにお伝えします。

洪水予報で 発表される情報	発表基準	市や市民の皆さんが とるべき行動	基準水位	
			利根川 (取手)	手賀川 (曙橋)
氾濫危険情報	氾濫危険水位 (警戒レベル4)	河川が氾濫するおそれのある水位 安全に避難するために避難を開始	7.4m	3.75m
氾濫警戒情報	避難判断水位 (警戒レベル3)	市からの避難情報が発表される目安となる水位 避難の準備	6.9m	3.5m
氾濫注意情報	氾濫注意水位 (警戒レベル2)	河川の氾濫の発生を注意する水位	5.4m	2.6m

※水位観測は布川水位観測所(利根川)、北柏水位観測所(手賀川)、発作橋(手賀川)でも行っています

避難訓練 動画を作成

風水害時の避難所開設・受付・運営訓練の様子を動画で公開しています。感染症の対策・対応も実施しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。

ペットとの同行避難

基本的に全避難所で同行避難が可能です。避難当初はペットの種類に関わらず、専用スペースを屋外に指定します。風水害の場合は、屋外の風雨を避けた場所に確保します。なお、ケージなどを利用し食事や排泄物の処理などは避難者自身が行ってください。
※詳しくはハザードマップをご覧ください。



【参考：令和元年台風19号】

市では、利根川の洪水を警戒した避難勧告などを発令する目安として、栗橋水位観測所(埼玉県久喜市)、芽吹橋水位観測所(野田市)、取手水位観測所(取手市)の3カ所の水位を目安としています。台風19号では、栗橋で避難判断水位を超過したため避難勧告を発令しました。

	栗橋	芽吹橋	取手
台風19号での最高水位	9.61m	7.88m	7.35m

栗橋-取手間の水位上昇の時差を6~8時間と想定しています。災害時は正確な情報に基づき、慌てず落ち着いて避難してください。※水位上昇時間は降雨状況によって変わります。

市議会定例会 開会中

日程(予定)

9月7日(月)～9日(水) 本会議(一般質問)〈午前10時開会〉
 9月11日(金) 総務企画常任委員会〈午前10時開会〉
 9月14日(月) 教育福祉常任委員会〈午前10時開会〉
 9月15日(火) 環境都市常任委員会〈午前10時開会〉
 9月16日(水) 予算審査特別委員会〈午後1時開会〉
 9月17日(木)・18日(金) 決算審査特別委員会〈午前10時開会〉
 9月23日(水) 議会運営委員会〈午前10時開会〉、議会改革特別委員会〈午後1時開会〉
 9月24日(木) 新型コロナウイルス感染症対策特別委員会〈午前10時開会〉、本会議(採決など、閉会)〈午後2時開会〉
 ※日程・開会時間は変更になる場合があります。詳しくは市議会ホームページをご覧ください。
 ※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。
 〇 議会事務局・内線242

公共下水道事業審議会委員 募集

任期 11月1日～令和4年10月31日(必要に応じ随時、平日開催)
 内容 沼や河川の水質汚濁の防止、衛生的な生活環境の向上に大きな役割を果たしている下水道の経営や整備計画の審議
 対象 市内在住(3カ月以上)で20～70歳の方
 定員 1人※他の審議会委員との兼任不可
 選考 レポート審査
 〇・〇 9月18日(金)必着で、レポート「公共下水道について」(800字程度)と住所、氏名、生年月日、性別、電話番号を明記し郵送・持参。〒270-1192 市役所下水道課(住所省略可)・内線546

公共施設・イベントの再開・中止情報

根戸近隣センター 再開

外壁・屋根の改修工事中のため閉館していましたが、安全性を確保し9月1日(火)から再開します。工事中のため利用方法が通常と異なります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

〇 市民活動支援課・内線434、根戸近隣センター ☎7183-5363

竹内神社例大祭 中止

毎年9月に行われている竹内神社例大祭は神事を除いた全ての祭礼行事を中止します。交通規制やバスの運休・運行時間の変更などはありません。

〇 中嶋 ☎090-8945-9817

新型コロナウイルス感染症 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 手洗いや咳エチケット(マスク着用)を徹底しましょう

・接触感染に注意しましょう。人は1日の間に無意識に顔を触っています。そのうち目、鼻、口などの粘膜は約44%を占めています。
 ・熱中症に気を付けながら必要に応じて正しくマスクを着用しましょう。使い終わったマスクは袋に入れるなど直接触れないようにして捨てましょう。
 ・外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。



広報あびこ8月16日号8面に掲載した「感染症対策のお願い」の画像の説明に誤りがありました。正しくは1時間あたりに触る回数です。お詫びして訂正します。

〇 秘書広報課広報室 ☎7185-1269

9月は認知症の理解をすすめる「世界アルツハイマー月間」

年々増加する認知症は、近年では「65歳以上の4人に1人が認知症とその予備軍」と推計される身近な病気です。市の認知症高齢者(要介護認定者に占める認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱ以上)の方は、8月時点で3546人と、3年で338人増加しています。周りの人の正しい理解と少しの心遣いで認知症の方とその家族は安心して暮らすことができます。

認知症についての大切な視点

- ①認知症は「だれもがなりうる病気」です。
- ②「少し前の出来事を忘れる」「最近意欲がない」「以前できたことができなくなった」など「気になる変化がある時には受診」しましょう。
- ③認知症は自分では気付かないことも多く、早期支援のためには周りの人の気づきが大切です。
 (例) 季節に合わない服を着ている。何度も同じ話をする。ごみ出しの日を間違える。
- ④認知症予防のために、人と交流する、家事・ボランティアなど家や地域での役割を持つといった「脳に刺激のある生活」を続けましょう。

認知症に関する質問・相談

高齢者なんでも相談室…「認知症地域支援推進員」などの専門職員が認知症に関するさまざまな相談を受けています。

- 〇 我孫子北地区 ☎7179-7360
- 我孫子南地区 ☎7199-8311
- 天王台地区 ☎7182-4100
- 湖北・湖北台地区 ☎7187-6777
- 布佐・新木地区 ☎7189-0294

※認知症に関する相談・支援(QRコード参照)

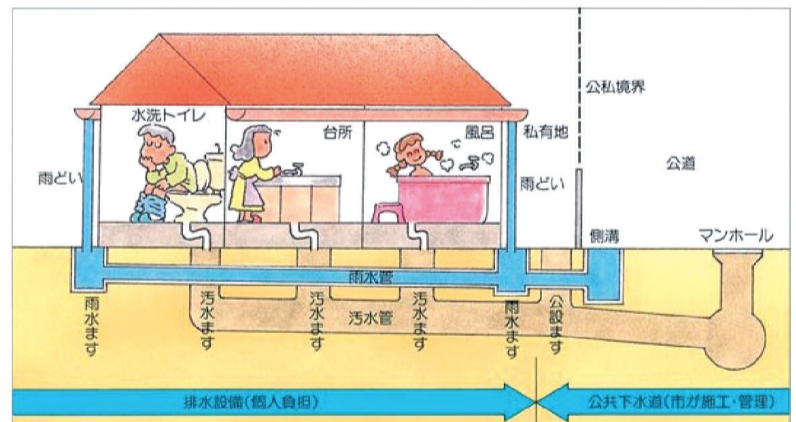
〇 高齢者支援課 ☎7185-1112



9月10日は第60回「下水道の日」

下水道には家庭から出る汚水を下水道管で手賀沼終末処理場に集め、浄化し自然にかえす役割の他に、雨水を速やかに流し水害から守る役割もあります。9月10日は立春から220日目で、昔は二百二十日と呼ばれて大きな台風が来る日とされていました。雨水を流す役割になじんで決められた下水道の日は、下水道の事業に関心を深めていただく特別な日です。

排水設備の仕組み(分流式)



下水を運ぶ方式には、汚水と雨水を1本の管で運ぶ合流式と、汚水と雨水を別々の管で運ぶ分流式があり、市では分流式を採用しています。

排水設備は早期に設置を

市では、計画的に下水道を整備しています。整備が終わった区域にお住まいの方は、排水設備の早期設置にご協力ください。処理区域内でくみ取り式のトイレを使用している方は3年以内に水洗トイレに改造、浄化槽を使用している方は1年を目安に廃止して下水道管に汚水を流すための工事をしてください。

下水道は正しく使いましょう

- ◎台所から生ごみや油を流さない
 - ◎ガソリンやシンナーなどを流さない
 - ◎水洗トイレには溶ける紙を使う
 - ◎汚水ますに雨水は流さない
- 〇 下水道課・内線584

一般県道我孫子利根線舗装修繕工事に伴う夜間通行止め

期間 10月上旬～中旬の10日間程度(予定)
 時間 午後9時～翌午前5時
 場所 青山地先(右図参照)※全面通行止め
 〇 (発)千葉県柏土木事務所 ☎7167-1201
 (受)博正建設 ☎7182-4165



▲通行止め区間・迂回路図

来年小学校に入学するお子さんの健康診断

該当するお子さんの保護者に、「令和3年度小学校就学時健康診断通知書」を9月上旬に発送します。通知が届かない、指定された日に受診できない、住所を変更したなどの場合はご連絡ください。

対象 平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれのお子さん

日程 下表参照 受付時間 午後1時～1時20分

☎ 教育委員会学校教育課 ☎7185-1267



就学時健康診断日程

日にち	学校名	日にち	学校名
10月6日(火)	湖北台西小学校	11月4日(木)	布佐小学校
10月8日(水)	我孫子第四小学校	11月5日(金)	並木小学校
10月15日(水)	新木小学校	11月12日(木)	我孫子第二小学校
10月20日(火)	我孫子第三小学校	11月13日(金)	布佐南小学校
10月23日(金)	湖北台東小学校	11月17日(火)	湖北小学校
10月29日(木)	高野山小学校	11月18日(水)	我孫子第一小学校
		11月19日(木)	根戸小学校

※各校とも駐車場がないため車での来校はご遠慮ください。

平成31年度事務事業の事後評価結果

平成31年度に人件費や事業費などの経費を要した964件について、担当部局による事後評価を行いました。改善する事務事業は34件です。

市の財政状況は非常に厳しいため、縮小や事業手法の見直しなど予算の削減につながるものは確実に反映させ、事業の改善が必要なものは効率的かつ効果的な事業となるよう見直していきます。

詳しくは市ホームページまたは行政情報資料室をご覧ください。

☎ 企画課・内線233

改善する事務事業

改善内容	件数	事務事業名
拡充	5	地域ケア会議の開催、生活支援体制整備事業の推進、支援職員の技術の向上、子ども医療費助成事業、特別支援教育に関する研修会
縮小	5	福島第一原発事故に伴う放射能汚染問題への対応、路上喫煙防止対策事業、敬老祝金の贈呈、地域活動支援センター創作的活動等事業、特定疾病療養者見舞金支給事業
結合	21	専門・特別研修、派遣研修、階層別研修、交通安全思想の普及、交通安全指導員の配置、商店街街路灯維持管理費補助事業、空き店舗活用補助事業、商業活性化策の推進、我孫子市結婚相談事業の充実(少子化対策検討プロジェクト)、農家の婚活の支援、子育て支援拠点事業、enjoyパパ応援プロジェクト(出生～就学前)、道路占用の許可・調整、占用台帳システムの充実、道路用地内における土木工事の施工許可、都市計画に関する情報の管理・提供、都市計画図等の作成・管理事務、スーパーバイザー派遣事業、教育研究所アドバイザー事業、文化祭、市民コンサート
事業手法見直し	3	嘱託職員等の任用管理、暮らしの便利帳・ガイドマップの発行、若い世代の住宅取得支援

マイナンバーカード業務の休日開庁を行います(事前予約制)

日時 9月12日(土)午前9時～午後3時

場所 市民課(市役所本庁舎1階)

内容 マイナンバーカードの交付(要予約)、電子証明書の更新(要予約)、マイナンバーカードの申請(予約不要)

予約 市民課 ☎7185-4326 9月2日(火)から開始(平日午前9時～午後5時)

※代理人による受け取りは、本人が来庁困難なことを証する書類が必要です。(例)診断書・障害者手帳など ☎ 市民課・内線478

令和3年12月に証明書自動発行サービスを終了 コンビニ交付開始予定!マイナンバーカードの申請はお早めに

令和3年12月に自動発行機による住民票の写しと印鑑登録証明書の発行を終了します。令和4年1月からは、同証明書をコンビニエンスストアで取得できる「コンビニ交付」を導入予定です。

「コンビニ交付」の利用には、電子証明書を搭載したマイナンバーカードが必要です。マイナンバーカードをまだお持ちでない方や、電子証明書を搭載していない方は、お早めに申請してください。申請方法など詳しくはお問い合わせください。

※自動発行機によるサービス終了後も「印鑑登録証・あびこ市民カード」は、市民課・各行政サービスセンター窓口で印鑑登録証明書を請求する際に必要です。廃棄せずに大切に保管してください。

※マイナンバーカードの発行には約2カ月かかります。

☎ 印鑑登録証・あびこ市民カード…市民課・内線360、マイナンバーカード…市民課・内線478

第一生命保険株式会社柏支社我孫子営業 オフィスがマグ・フォーマーを寄贈

新型コロナウイルス感染症の影響により困難な状況に置かれている保育現場の負担などをわずかでも軽減してほしいという思いから、マグ・フォーマーの寄贈がありました。

頂いたマグ・フォーマーは、保育園などで活用していきます。

※マグ・フォーマー…磁石でつながる数字ブロック。

☎ 子育て支援センター ☎7185-1915



明治安田生命保険相互会社が寄付金を贈呈

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止を目的とした地元応援募金として、寄付金の贈呈がありました。

頂いた寄付金は、新型コロナウイルス感染症関連事業で活用していきます。

☎ 財政課・内線300



9月 市民相談・県民相談 ※☎は予約制です。

市民相談	内容	電話
弁護士法律相談☎	3日(休)、10日(休)、15日(火)、17日(木)、24日(休)9時30分～15時30分(予約は1日(火)8時30分～) 秘書広報課 ☎7185-1714	
行政書士相談☎	16日(火)13時～16時(予約は平日10時～15時)〈新型コロナウイルス感染症関連の補助金、相続・遺言手続きなど〉 千葉県行政書士会東葛支部 ☎080-7434-5135	
司法書士法律相談☎	8日(火)10時～15時(予約は2日(火)～7日(月)13時～16時) 千葉司法書士会柏支部 ☎080-5901-3236	
年金・労働相談☎	9日(水)13時～17時 市民相談室(本庁舎2階) 千葉社会保険労務士会東葛支部 ☎047-345-9992(9時～15時)	
税務相談☎	18日(金)10時～15時 収税課相談室(本庁舎1階)(予約は14日(月)8時30分～) ☎7185-1349	
消費生活相談	月～金曜日、第2・4土曜日(祝日を除く)10時～17時30分 消費生活センター ☎7185-0999	

市民相談	内容	電話
人権相談	月～金曜日8時30分～17時15分 みんなの人権110番 ☎0570-003-110	
生活相談	月～金曜日(祝日を除く)8時30分～17時 社会福祉課(西別館2階)・内線394	
健康相談	月～金曜日(祝日を除く)8時30分～17時 保健センター 健康づくり支援課 ☎7185-1126	
心の相談☎	28日(月)13時30分～(予約は25日(金)まで) 相談室(西別館2階) 障害福祉支援課・内線421	
交通事故巡回相談☎	14日(月)10時～15時(先着4組。予約は10日(木)まで) 市民安全課(本庁舎地階)・内線485	
子ども総合相談	月～金曜日(祝日を除く)8時30分～17時 子ども相談課(西別館1階) ☎7185-1821	
ひとり親相談	月～金曜日(祝日を除く)8時30分～17時 〈離婚・養育費・面会交流など〉 子ども支援課(西別館2階)・内線849	

市民相談	内容	電話
DV相談(男性可)	月～金曜日(祝日を除く)8時30分～17時 社会福祉課(西別館2階)・☎7185-1113	
結婚相談(☎優先)	木曜日10時～17時第1・3土曜日、第2・4日曜日10時～19時 我孫子市結婚相談所 あびここいこハート ☎7184-8100	
地域職業相談	月～金曜日(祝日を除く)9時30分～17時 地域職業相談室(サンビーンズビル6階) ☎7165-2786	
介護とこころの相談☎	火～日曜日10時～16時 福祉ふれあいプラザ(けやきプラザ1階) ☎7165-2886	
すまいの相談☎	金曜日10時～16時(随時)水・木曜日10時～12時(要予約) 福祉ふれあいプラザ(けやきプラザ6階) ☎7165-2886	
福祉用具相談☎	火～日曜日10時～16時 福祉ふれあいプラザ(けやきプラザ1階) ☎7165-2886	
児童相談	来所☎	月～金曜日(祝日を除く)9時～17時 柏児童相談所 ☎7131-7175
	電話	月～金曜日(祝日を除く)9時～17時 柏児童相談所 ☎7134-4152

9月10日～16日は「自殺予防週間」 ～みんながゲートキーパーのまち「我孫子」を目指して～

「ゲートキーパー」とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

「食欲が減った」「ミスが増えた」「飲酒量が増えた」「元気がない」「眠れていない」「職場を無断欠勤する」「無関心になった」など、こころの不調のサインを発している方はいませんか。「いつもと違う」ことに気づいたら、まずは勇気をもって「どうしたの？」などと声をかけてみてください。「周囲が手を差し伸べ、話を聞くこと」で、自殺を考えた本人がそれを乗り越えられることにもつながっています。

みんながゲートキーパーとして、大切な人の命を守りましょう。

相談窓口一覧

◎心の相談…障害福祉支援課・内線421 ◎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

千葉県医療費公費負担・助成制度 新しい受給者証を発行

対象 新型コロナウイルス感染症の影響により、小児慢性特定疾病・指定難病・肝炎などの受給者証の有効期間が1年間延長になった方

※小児慢性特定疾病医療受給者証は、自己負担上限額管理ノートとともに9月末までに発行します。

※指定難病・肝炎・特定疾患の医療受給者証は、自己負担限度額管理手帳とともに12月末までに発行します。

☎ 松戸健康福祉センター(松戸保健所) ☎047-361-2138

楽しく健康づくり 遊具うんどう教室講習会 ボランティアも募集中!

◎布佐南公園うんどう遊園 日時 9月9日(水)午前10時～11時

◎天王台西公園うんどう遊園 日時 9月18日(金)午前9時30分～10時30分

対象 市内在住で65歳以上の方 **費用** 無料

持ち物 飲み物、タオル、帽子、動きやすい服装・運動靴、マスク※体温測定必須

☎ 高齢者支援課☎7185-1112



誰でも簡単に始められる ポールウォーキング教室

病気にならない歩き方を身に付けましょう! 健康維持に欠かせない歯の話もあります。

日時 9月25日(金)午後1時～3時 **場所** 水の館3階研修室

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** 先着15人

費用 無料※ポール貸し出しあり

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装・靴、筆記用具

☎・☎ 高齢者支援課☎7185-1112

健康MEMO

現代人が糖尿病に 気づくのはどんな時?

糖尿病は、字に書いてあるように尿に糖がでる病気です。「甘い匂いがする」「尿が泡立つ」などで病院に検査に来られる方がいますが、実際は尿に糖が混ざっても本人は気づきません。おそらく昔の人は、なめて甘いことに気づいたのでしょう。昔のくみ取り式のトイレでは発酵して甘酸っぱい匂いがするとの話がありますが、今はほとんど水洗式なので分からないはず。では、現代人はどんな症状で糖尿病に気づくのでしょうか。

代表的なものは**多飲、多尿、体重減少**といわれています。高血糖で血中浸透圧が高まり、多尿となる(健常人は1日1500～2000ml)。尿が多くなると口渇感が現れ、水を多く飲むようになり、さらに多尿となる。しかし、体重減少については理解しがたい方も多いでしょう。2型糖尿病は過食・運動不足などにより肥満となって発症すると理解している方が多いと思います。糖尿病が進行するとインスリンが分泌しなくなり、糖をエネルギーに変換できず、その代わりに、筋肉や脂肪を分解してエネルギーを作るようになるため、体重減少につながります。ぜひ、そうなる前に健診を受けましょう。

名戸ヶ谷あびこ病院 太枝徹

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

No.425

忘れずに
受けましょう

検診

申し込みは9月10日(木)(必着)まで
後期集団検診

平成31年度後期に集団検診を受診した方の受診券は9月30日(水)に発送予定です。ただし、受診希望日がある場合は申し込みが必要です。希望日を明記の上、期限内にお申し込みください。

前期の受診券をお持ちの方で前期に受診ができなかった場合、後期での受診に変更可能ですのでご連絡ください。

場所 保健センター

検診名	対象年齢・生年月日	日時	自己負担金
胃がん検診 (胃部エックス線検査)	40歳以上の方 (昭和56年3月31日以前)	11月6日(金)・9日(月)・19日(木)・20日(金)、12月4日(金)・5日(土)・7日(月)・23日(水)※各日午前のみ	1200円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性 (平成13年3月31日以前)	11月4日(水)・16日(月)、12月2日(水)・11日(金)・19日(土)、令和3年1月19日(水)※各日午前・午後	1500円
乳がん検診 (超音波検査)	30～39歳の女性 (昭和56年4月1日～平成3年3月31日)	11月13日(金)・17日(水)・18日(木)、12月15日(水)、令和3年1月30日(土)※各日午前・午後	1100円
乳がん検診 (マンモグラフィ検査<2方向>)	40～49歳の女性 (昭和46年4月1日～昭和56年3月31日)	11月17日(水)・18日(木)、12月15日(水)、令和3年1月30日(土)※各日午前・午後	2000円
乳がん検診 (マンモグラフィ検査<1方向>)	50歳以上の女性 (昭和46年3月31日以前)	11月13日(金)・30日(月)、12月12日(土)、令和3年1月13日(水)※各日午前・午後	1000円

※自己負担金が無料になる方は下記参照。

☎・☎ 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)で住所、氏名、生年月日、電話番号、受診希望日、希望検診名を明示。〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課☎7185-1126(連名、電話・ファクスでの申込不可)



骨粗しょう症検診 当日受診を実施

定員に余裕があるため、事前申し込みをしていない方の当日受診を実施します。ただし、各日定員に達した場合は受診することができませんのでご了承ください。

日時 9月14日(月)・15日(火)受付午後2時40分～2時55分(入館2時30分～)
※マスク着用、自宅での体温測定必須。※感染症の拡大状況により検診を中止する場合があります。※発熱や咳などの症状がある方は来所をご遠慮ください。

場所 保健センター **内容** 腕の骨のエックス線検査

対象 令和3年3月31日時点で20～70歳のうち、5の倍数の年齢の女性(下表参照)

生年月日	年齢	生年月日	年齢
平成12年4月1日～13年3月31日	20歳	昭和45年4月1日～46年3月31日	50歳
平成7年4月1日～8年3月31日	25歳	昭和40年4月1日～41年3月31日	55歳
平成2年4月1日～3年3月31日	30歳	昭和35年4月1日～36年3月31日	60歳
昭和60年4月1日～61年3月31日	35歳	昭和30年4月1日～31年3月31日	65歳
昭和55年4月1日～56年3月31日	40歳	昭和25年4月1日～26年3月31日	70歳
昭和50年4月1日～51年3月31日	45歳		

定員 各日200人

自己負担金 500円※無料となる方は下記参照

☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

自己負担金が無料となる方

会計時に証明できるものを提示してください。

◎高齢受給者証または後期高齢者医療被保険者証の適用を受けている方…「高齢受給者証」(我孫子市国民健康保険の方は「被保険者証兼高齢受給者証」)または「後期高齢者医療被保険者証」

◎生活保護世帯などの方…「休日・夜間等医療受給者証」など

◎世帯全員が市民税非課税などの方…「我孫子市各種健(検)診自己負担金減免・免除認定証」(黄色) ※お持ちでない方は受診日の10日前までにご連絡ください。

運動会で速く走れる！ 未来のオリンピック走り方講座

日時 9月26日(土)午前10時～正午※雨天

中止

場所 手賀沼公園芝生広場

内容 日本陸上代表コーチとして数々のトップアスリートを育成、また、武井壯さんを指導し陸上十種競技の日本チャンピオンに導いた、中央学院大学の小林敬和教授が正しいフォームやより速く走る方法を教えます。

対象 市内在住の小学4～6年生

定員 50人(抽選)

費用 100円

申込 9月14日(月)必着で、はがき・ファクス・ちば電子申請サービスに「走り方講座」、住所、氏名、性別、学校名、学年、電話番号を明記。〒270-1147 若松26の4我孫子地区公民館 ☎7182-0622 FAX7165-6088



すこやかちゃん



関口 純信ちゃん
(新木野・1歳2カ月)

純信スマイル☺は皆をニコニコ元気にしてくれるよ！生まれてきてくれてありがとう！



高梨 愛理ちゃん
(若松・1歳3カ月)

ご飯とお散歩大好き！いつも笑顔にしてくれてありがとう☺皆に愛される子に育ててね☆

Babyのびのび親子学級 参加者募集

～子育てって楽しい！子どもってかわいい！～

子育ては戸惑いや不安がいっぱい。同じ時期に生まれた赤ちゃんを持つママ同士、赤ちゃん連れで仲間と学びませんか。

日時 10月16日(金)・23日(金)・30日(金)、11月6日(金)午前9時30分～11時45分(全4回)

内容 心配ごとの解消、赤ちゃんの発達、ふれあい遊び、子育てに関するお金

対象 令和2年5月15日以降に生まれた赤ちゃん(産後1カ月健診受診後であること)と保護者※参加は対象の赤ちゃんと保護者1人

定員 20組(抽選) 費用 500円(全4回分)

場所・申込 9月23日(水)必着で、はがき・ファクス・ちば電子申請サービスに「Babyのびのび親子学級」、郵便番号、住所、保護者の氏名、日中連絡がつく電話番号、Eメールアドレス、お子さんの氏名・生年月日・性別を明記。〒270-1147若松26の4我孫子地区公民館 ☎7182-0622 FAX7165-6088



緑の講習会 紅葉を楽しむ苔玉と苔盆栽づくり

日時 10月10日(土)午前10時～正午※マスク着用、自宅での検温をお願いします。

場所 アビスタ工芸工作室

内容 苔玉は卓上で楽しめる小さな庭ともいえるものです。紅葉を楽しめる植物をセレクトし、苔玉と苔盆栽を作りましょう。

講師 石戸明一さん

定員 先着15人※感染症対策のため定員を減らしています。

費用 3000円(材料費)

持ち物 筆記用具、持ち帰り用袋

申込 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氏名、住所、電話番号を明示してください。



秋の味覚祭り

～行って！採って！食べてみよう！～

さつまいも掘り どなたでも楽しく掘れます！

期間 9月中旬～11月上旬午前9時～午後3時

場所 根戸1349※駐車場無料(大型可)

費用 入園無料、1株(2～3本)200円程度

持ち物 長靴、軍手、タオル、持ち帰り用袋(道具の貸し出し無料)

申込 手賀沼ファーム ☎090-8561-7483(団体は要申込)



千葉テレビ放送3チャンネル 「シャキット！あびこナビ」

戦前に活躍した国際派ジャーナリスト、杉村楚人冠。

市民に慕われた杉村が我孫子で主宰した俳句結社「湖畔吟社」の様子がわかる杉村楚人冠記念館の寄贈資料展を紹介しします。

放送日時 9月11日(金)午前7時ごろ～

申込 あびこの魅力発信室・内線235



▲楚人冠うちわ「一貫の身と膝たたく裸かな」



過去の放送分はYouTube公式チャンネル(QRコード参照)でご覧いただけます。



9月 各種健診と健康教室

◎乳幼児の各種健診・相談・教室 ☺は予約制です。

☎健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

項目	日程	対象・内容など
しあわせママパパ学級☺	5・12・19日(土)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
4カ月児相談	1・8日(水)	令和2年4月生まれ
1歳6カ月児健康診査	3・17日(水)	平成30年10月6日～12月16日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	24日(水)	平成29年10月16日～11月25日生まれ
3歳児健康診査	10日(水)	平成29年2月1日～3月1日生まれ
5歳児歯科健診	24日(水)	平成27年7月1日～8月7日生まれ
離乳食教室(4～6カ月児向け)☺	25日(金)	乳児の保護者、先着30人
後期離乳食教室(8～9カ月児向け)☺	9日(水)	令和元年12月生まれ、先着20人
食事・栄養相談☺	随時	全年齢対象・電話相談可

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止・内容を一部変更する場合があります。

◎心の健康に関する教室

場所 保健センター3階
☎障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	4日(金) 14時30分～16時
心の健康クラブ	14日(月)14時～16時

◎デイケアクラブ

時間 午後1時～2時30分
☎障害福祉支援課・内線381

開催日	場所
18日(金)	障害者福祉センター

◎遊具うんどう教室

時間 午前9時30分～10時30分
※布佐南公園のみ10時～11時
☎高齢者支援課 ☎7185-1112

開催日	場所
9日(水)	布佐南公園*雨天中止
15日(水)	湖北台中央公園*雨天中止
18日(金)	天王台西公園*雨天中止



9月 子育て応援情報

無料

保育園・幼稚園などの地域子育て支援

園庭解放 保育園などで園庭を開放しています。一緒にいろいろな経験をしましょう。

期間 3月まで※雨天中止 ☺詳しくはお問い合わせください。

市ホームページにも掲載中！

☎保育課・内線459

※新型コロナウイルス感染症の影響により変更・中止になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

子育て情報は、メール配信をしています。詳しくは保育課子育て情報担当 ☎7185-1915へ



あびこで子育て





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。

公民館講座

風呂敷をエコバッグに！～すぐに役立つ包み方を実習しよう！～

日時 10月2日(金)午前10時～11時30分
内容 洗濯が簡単で衛生的！持ち運びに便利な風呂敷の使い方を学びます。

講師 小菅嘉子さん(ふろしき研究会)

定員 30人(抽選) 費用 100円



あなたに合った片付けの極意

日時 10月8日(木)午前10時～11時30分
内容 人間の性格は十人十色。整理法も十人十色。一人一人に合った整理法を学びます。

講師 松林奈萌子さん(マスターライフオーガナイザー)

定員 35人(抽選) 費用 100円



〈共通〉場所・申・問 9月14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※市内在住・在学・在勤の方優先。〒270-1147若松26の4我孫子地区公民館 ☎7182-0622 FAX7165-6088

50 市民のチカラまつり2020 参加者募集

費用無料

開催日 9月27日(日)

申・問 電話・ファクス・Eメールで、講座名、氏名、電話番号を明示。市民活動ステーション ☎FAX7165-4370 ☒abikosks@themis.ocn.ne.jp

我孫子にずっと住み続けたくなるぶら〜り散策 先着20人

時間 午前9時15分～正午※小雨実施 場所 アビシルベ前集合

内容 嘉納治五郎ゆかりの場所を解説付きで歩く

講師 越岡禮子さん、村上智雅子さん(我孫子の文化を守る会)

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※自宅からZoomで参加

内容 だがし屋で買えるおもちゃから理科の心を育てる実験(各種材料は提供)

講師 小林正美さん(筑波大学)

子ども料理教室 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※自宅からZoomで参加

内容 ぎょうざの皮ピザ、豆腐入り白玉だんご

講師 全国友の会我孫子支部

ポリ袋クッキングで楽しく美味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※自宅からZoomで見学

内容 炊き込みごはん、カレー、豚の角煮など

講師 NPO食の会あびこ

9月 ギャラリー&県民講座

あびこ市民プラザ

◆白琳(今井信)画展

問 18日(金)～23日(水)9時～17時(初日11時～、最終日16時まで) 問 韓 ☎090-6728-0888

図書館 1日(火)～30日(水)

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

◆めるへん文庫 第9集 表紙・挿絵

文化・スポーツ課

布佐分館ミニギャラリー

◆水彩古布絵 野崎信一

アビスタストリート(中央通路)

開館時間:9時～21時 休館日:28日(月)

◆市民のチカラまつりプレ展示 問

14日(月)～27日(日)(初日10時～、最終日16時まで) 問 市民活動支援課 ☎7185-1467

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9回水彩世界展 問 8日(火)～13日(日)9時～19時(初日12時～、最終日16時まで) 問 町田 ☎7163-6354

◆写友「手賀沼の仲間達」第11回写真展 問 29日(火)～10月4日(日)10時～16時(初日12時～) 問 神原 ☎090-2556-8013

第1・第2ギャラリー

◆第6回「遊子の風」展 問 1日(火)～6日(日)11時～18時(最終日17時まで)

問 天野 ☎7166-4969

◆市民のチカラまつり2020 問 24日(木)～27日(日)9時～19時(初日13時～、最終日16時まで) 問 高橋 ☎7165-4370

アビシルベ 開館時間:9時～18時 問 ☎7100-0014

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

◆布で描く我孫子の風景展 問 19日(土)～26日(土)(初日13時～、最終日12時まで)

けやきプラザ県民講座・講習

◆悪質商法のもたらすもの 問 2日(水) 問 木村清一さん(東京大学高齢社会総合研究機構 客員研究員)

◆明智光秀の実像に迫る 問 9日(水) 問 鈴木貞夫さん(読売・日テレ文化センター講師)

◆ツボ押し健康法 問 16日(水) 問 浅井隆彦さん(あさいマッサージ教育研究所 所長)

◆地域デビューと生きがいづくり 問 30日(水) 問 都築潔さん(健康生きがいづくりアドバイザー)

〈共通〉時間 13時30分～15時30分 所 7階研修室 定 先着30人 費 無料

申・問 くれあいプラザ ☎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(www.furepla.jp)をご覧ください。

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。

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

広報あびこに掲載する 広告を募集

広報あびこは新聞折り込みや公共施設などで配布し、市民の皆さんにお届けしています。詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。



規格 縦11.5cm、横8cm

掲載料 1枠2万円

※広告はCMYKフルカラー(広告データは広告主が作成)

※1回の広報紙に掲載できる枠数は3枠分まで

発行部数 4万5000部

申・問 掲載希望号の発行日の40日前までに申込書(市ホームページからダウンロード)と必要書類を郵送・持参。〒270-1192市役所秘書広報課広報室(住所省略可) ☎7185-1269



手賀沼流域フォーラム

費用無料

冬水田んぼで稲刈りをしよう

「冬水田んぼ」は冬の間に田んぼに水を張る米作りの方法です。分解されたわらなどが肥料となり、カエルやクモが害虫を駆除するため農薬や化学肥料に頼らずに米作りができます。



日時 9月26日(土)午前8時30分～正午※雨天時27日(日)

場所 根戸城址(根戸1349)※当日案内板あり

定員 先着30人※小学生以下は保護者同伴

申・問 電話・Eメールで氏名、年齢、電話番号を明示。NPO法人手賀沼トラスト・富澤 ☎090-2234-5610 ☒info@teganuma-trust.jp