

市民の皆さんへ  
感染症対策にご協力を  
千葉県からの協力要請  
【5月31日(月)まで延長】

- 不要不急の外出は自粛
- 会話をするときはマスク着用
- 飲食時は昼夜や場所を問わず黙食・少人数で
- 飲食を主とする店舗でのカラオケの利用自粛

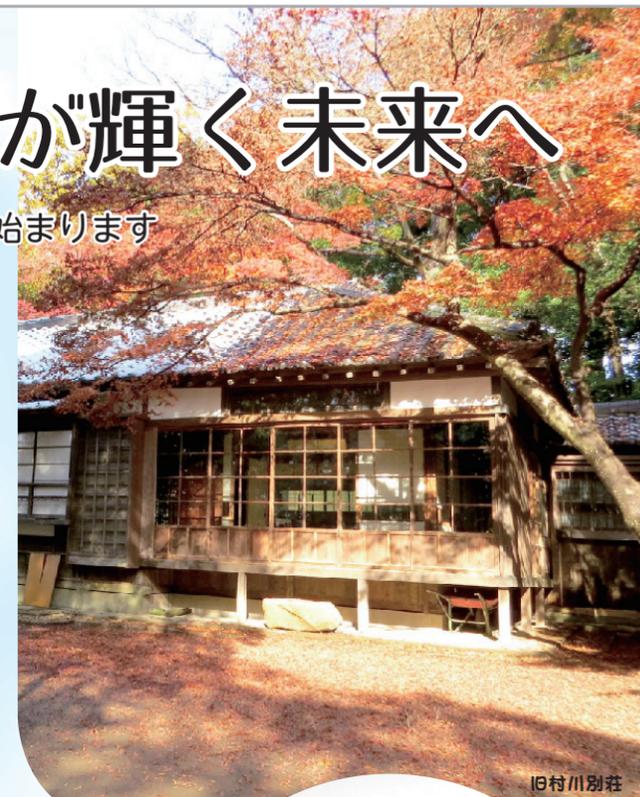
# 地域のたから、我孫子遺産が輝く未来へ

我孫子市文化財保存活用地域計画が令和3年度から始まります  
☎ 教育委員会文化・スポーツ課 ☎7185-1583

**何のための計画??**  
地域のたからである文化財を次世代に継承するために、市の歴史や文化への興味・関心を深め、大切な「我孫子遺産」を保存・活用するための計画です。

**我孫子遺産とは??**  
私たちの生活の中には、建物・景色・昔話など、その土地ならではの歴史や文化があります。市では、我孫子の歴史・文化を語る上で「大切なもの」「価値があると思うもの」を全て「我孫子遺産」と呼び、積極的に保存・活用していきます。

**4つの「ものがたり」を作成!!**  
それぞれの我孫子遺産を「ものがたり」によってつなぎ合わせ、分かりやすく伝えるためのものです。  
「ものがたり」を通じて、一つ一つの「我孫子遺産」を磨き上げることで魅力を引き出し、より愛着ある我孫子遺産として保存・活用していきます。



水のものがたり



高野山桃山公園から見た手賀沼

- ◆水がもたらす豊かな恵み
- ◆洪水との闘い

みちのものがたり



ハケの道(船戸)

- ◆ヒト・モノ・情報を結ぶ「みち」
- ◆心を結ぶ「みち」

まちのものがたり



高納治五郎先生之像

- ◆古代のまち
- ◆江戸時代のまち
- ◆大正時代のまち

伝承のものがたり



首曲がり地蔵

- ◆平将門伝承
- ◆塚と手賀沼の伝承

我孫子遺産の主な活用

布佐地区の拠点

- 旧井上家住宅の保存と活用



大正・昭和期の文人たちを繋ぐ

- 白樺文学館リニューアル事業



さまざまなニーズに応える

- 情報発信方法のしくみづくり



この他にも、さまざまな事業を計画しています。詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

また、各図書館・近隣センターなどで冊子を閲覧することができます。



## 令和4年4月1日採用予定 市職員を募集(障害者対象)

職種 一般行政職 事務職(初級)

採用予定数 5人程度

試験日 6月27日(日)(第1次試験)

試験会場 市役所分館1階会議室

受験資格 昭和51年4月2日以降に生まれた方で、次のいずれかの交付を受けている方

①身体障害者手帳または都道府県知事の定める医師(以下「指定医」)・産業医による「障害者の雇用の促進等に関する法律」別表に掲げる身体障害を有する旨の診断書・意見書※心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう・直腸、小腸、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫または肝臓の機能の障害は、指定医によるものに限る

②都道府県知事・政令指定都市市長が交付する療育手帳または児童相談所・知的障害者更生相談所・精神保健福祉センター・精神保健指定医・地域障害者職業センターによる知的障害者であることの判定書

③精神障害者保健福祉手帳

※上記手帳などは第1次試験当日に有効であることが必要です。精神障害者保健福祉手帳など、有効期限の更新手続きには時間を要します。ご注意ください。※第1次試験当日に手帳などを確認し、第2次試験当日に手帳などの写しを提出していただきます。採用後に障害者雇用状況調査のため、手帳などの提示を求める場合があります。

※手帳などの内容は、受験資格の確認のため連絡する場合があります。

用・用 5月31日(月)(消印有効)までに市職員採用試験申込書など(総務課、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)に必要な事項を記入し、長形3号の返信用封筒(404円切手を貼付し宛先を明記)を同封の上、簡易書留で郵送(持参不可)。〒270-1192市役所総務課(住所省略可)・内線232※詳しくは募集要領をご覧ください。

## 市民の視点に立った行政改革の推進 行政改革推進委員会 市民委員を募集

任期 7月26日～令和5年7月25日※年4・5回程度開催

内容 行政改革推進プランの進行管理、我孫子市版事業仕分けの仕分け人など

対象 市内在住・在学・在勤の方

定員 2人※他の審議会委員との兼任不可

報酬 半日3500円、1日7000円

選考 選考委員会による書類審査

用・用 6月14日(月)(必着)までに住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、レポート「我孫子市の行政改革に求めること」(1200字程度)を添えて持参・郵送。〒270-1192市役所行政管理課(住所省略可)・内線259

## 農業振興協議会委員を募集

任期 7月1日～令和5年6月30日※平日開催

内容 農業振興施策の推進、計画の策定などの審議

対象 市内在住・在学・在勤で農業に関心があり任期満了時に75歳までの方

定員 1人※他の審議会委員との兼任不可

報酬 1回3500円

選考 レポート

用・用 6月4日(金)(消印有効)までに住所、氏名、生年月日、性別、職業、電話番号を明記し、レポート「我孫子市の特性を生かした農業振興策について」(1200字程度)を添えて持参・郵送。〒270-1146高野山新田193水の館内農政課☎7185-1481

## 空家等の適切な管理をお願いします

空家等の管理は所有者の責務です。放置しておくとは防災・防犯・衛生・景観などの面から地域の生活環境に悪影響を及ぼします。所有者は空家等の状態を定期的に確認するなど、周辺環境に配慮した適切な管理をお願いします。

用 市民安全課・内線486

市では、良好な生活環境の保全および安全で安心なまちづくりの推進に寄与することを目的に(公社)我孫子市シルバー人材センターと「空家等の適正な管理の推進に関する協定」を締結しています。空家等の除草や剪定でお困りの方はご利用ください(有料)。

用 シルバー人材センター☎7188-2200

## 善意(寄付)をありがとうございます

次の皆さんから温かい善意が寄せられました。ご厚意は趣旨に沿って大切に使用させていただきます(令和2年10月1日～令和3年3月31日分)。

【個人】江口一代様、小村誠様、小村康子様、高 康治様、田口ミイ様、永井久子様、野原正史様、森陽子様、湯田一範様、横山隆夫様、芳本翔太様、匿名18件

【団体】我孫子市薬剤師会様、我孫子南まちづくり協議会様、我孫子ライオンズクラブ様、あらき園保護者会様、一般財団法人慈悲の会様、一般社団法人柏法人会女性部会様、学校法人川村学園様、学校法人東京聖徳学園聖徳大学聖徳大学短期大学部様、株式会社アースラボラトリー様、株式会社京葉銀行湖北台支店様、株式会社東京事務器様、株式会社中村建硝様、気功練習会様、国際ソロプチミスト千葉ユウカリ様、湖北パークサイドチャペル様、三和シャッター工業株式会社様、助け合いの会“絆”様、中華料理榮來様、鳥の博物館友の会様、香江木蘭太極様、明治安田生命保険相互会社様、幼稚園型認定こども園柏ひがし幼稚園様※ふるさと納税寄付金は除きます。

## マイナンバーカードの受け取り、 電子証明書の更新は事前予約を!

平日のマイナンバーカードの受け取り、電子証明書の更新手続きは一部予約制です。当日予約なしでも受け付けできますが、予約の方を優先しますので長時間お待ちいただく場合があります。

予約できる方 ◎マイナンバーカードの受け取り…個人番号カード交付通知書(はがき)が届いている方 ◎電子証明書の更新…電子証明書有効期限が3カ月未満の方

予約可能日 来庁希望日の2週間前から前日まで

予約方法 電話で市民課☎7185-4326(平日午前9時～午後5時)

※休日開庁日の予約は広報あびこ毎月1日号をご覧ください。

用 市民課・内線693

## ごみの正しい分別にご協力ください

正しく分別されていないごみが増えてきています。ごみに異物が混入していると、収集車や処理施設の故障・火災につながるほか、資源としての引き取りを断られることもあります。正しい分別にご協力ください。

また、空き缶や空き瓶など回収用具があるものはレジ袋などに入れないでください。

用 クリーンセンター☎7187-0015



▲空き缶の回収用具に入っていたペットボトルなど

## 耐震診断・耐震改修工事費用の助成

木造住宅の耐震診断費用に上限5万円、耐震改修工事費用に上限50万円を助成します。申請は、必ず耐震診断、耐震改修工事の契約・工事前に行ってください。詳しくは市ホームページをご覧ください。

対象 昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅・分譲マンション

◎木造住宅耐震診断助成

受付期間 12月24日(金)まで 助成棟数 先着5棟

◎木造住宅耐震改修工事助成

受付期間 11月30日(火)まで 助成棟数 先着5棟

◎分譲マンション耐震診断助成※助成額についてはお問い合わせください。

受付期間 9月30日(木)まで 助成棟数 先着1棟

用 建築住宅課・内線526

## 第1回木造住宅の耐震セミナー・相談会

日時 5月29日(出)午前10時～正午

場所 市役所分館1階大会議室

内容 セミナー「木造住宅の耐震について」、木造住宅耐震診断・耐震改修工事の助成制度説明、木造住宅耐震相談会

対象・定員 市内在住の方、先着20人

費用 無料

用・用 5月26日(水)までに建築住宅課・内線526

## 杉村楚人冠記念館テーマ展示「楚人冠の本棚」 楚人冠のジャーナリズム文庫

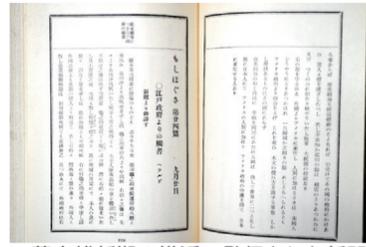
楚人冠の新聞についての膨大な知識を支えた「ジャーナリズム文庫」から、新聞の歴史に関する書籍や東京朝日新聞の同僚たちの書籍を紹介します。

期間 7月11日(日)まで午前9時～午後4時30分(入館4時まで)

休館日 月曜日(休日の場合は翌平日)

入館料 300円(高校・大学生200円、中学生以下無料)、3館共通券500円(高校・大学生400円)

場所・図 杉村楚人冠記念館 ☎7187-1131



▲幕末維新期の横浜で発行された新聞を復刻した本

## 杉村楚人冠記念館・市民図書館共催 第9回楚人冠講座「杉村楚人冠の人と作品2」

我孫子の先人である杉村楚人冠はどのようなジャーナリストだったのか知っていますか?『楚人冠全集』から新聞に関する功績が分かる作品を解説します。

日時 6月12日(土)午前10時～11時30分

場所 アビスタ第2学習室

定員 先着20人

費用 無料

☎ 5月16日(日)午前9時30分～図書館アビスタ本館 ☎7184-1110

図 杉村楚人冠記念館 ☎7187-1131



## 経済センサス活動調査にご協力を

統計法に基づく基幹統計調査が行われます。令和3年6月1日(火)を調査基準日とし、原則全ての事業所が対象です。

5月20日(休)以降調査員が各事業所を訪問し、調査票を配布します。回答はインターネットまたは郵送となります。

図 文書管理課・内線229

## どなたでも閲覧できます 令和3年度教科書展示会

日時 6月11日(金)～24日(休)午前9時～午後5時

場所 アビスタ第3学習室

内容 小・中学校の教科書の展示

※来場者名簿に名前、電話番号をご記入いただきます。

図 教育委員会指導課 ☎7185-1367



## 谷津ミュージアム 「ホテル・アカガエルの里」の階段を修復

市では、市民ボランティアと共同で岡発戸・都部地区の谷津を保全する谷津ミュージアム事業を進めています。

谷津ミュージアムの中にある、多くの動植物を観察できる「ホテル・アカガエルの里」の階段などが老朽化していましたが、公益財団法人SOMPO環境財団の「環境保全プロジェクト助成」を受け、修復しました。

ぜひ谷津ミュージアムの豊かな自然や美しい景観に触れてみてください。

図 谷津ミュージアムの会事務局(手賀沼課) ☎7185-1484



◀修復した「ホテル・アカガエルの里」の階段

中央学院高等学校

## 全日本鳥フォトコンテストinJBF2021作品募集

全日本鳥フォトコンテスト(BIRD-1グランプリ)は、日本最大級の鳥のイベント「ジャパンバードフェスティバル(JBF)」の実行委員会主催の野鳥写真の公募展です。鳥の写真を通して、鳥や自然への興味・関心を深めながら、力作をご応募ください!

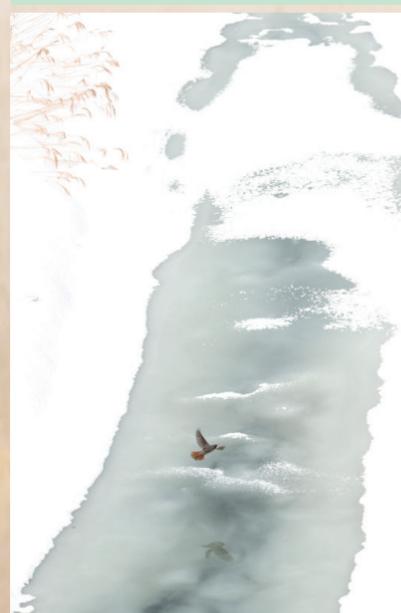
テーマ ①生態・行動部門(グランプリは文部科学大臣賞)…飛翔やさえずり、採食、水浴び、かわいい・かっこいい表情など、鳥たちが見せてくれるさまざまな行動や生態を捉えた写真

②環境部門(グランプリは環境大臣賞)…四季折々のさまざまな風景の中にいる鳥たちの姿、生息環境の異変や変化の中で生きる鳥たちを写した、問題提起の意味も込めた写真

③クリエイティブフォト部門(グランプリは千葉県知事賞)…撮影した鳥の写真を、デジタル加工技術などを用い、より鳥の魅力や芸術性を高めた写真※印刷した写真に加工を施したものは不可。画像加工済みのデータを印刷して応募

### 全日本鳥フォトコンテストinJBF2020グランプリ作品

生態・行動部門グランプリ  
文部科学大臣賞



「テイクオフ」伊藤孝さん

環境部門グランプリ  
環境大臣賞



「向日葵畑を独り占め」高橋賢悟さん

クリエイティブフォト部門グランプリ  
千葉県知事賞



「紫式部篇絵図」市川達夫さん

応募規定 未発表の鳥の写真、各部門1人3点まで※優先順位を明記

表彰 グランプリ…各1点(賞状、賞金4万円、副賞)、準グランプリ…各1点(賞状、賞金2万円、副賞)、入賞…(副賞のみ)

費用 1部門1000円

☎・図 8月16日(月)(必着)までに郵送。〒270-1146高野山新田193水の館内手賀沼課「全日本鳥フォトコンテスト」係 ☎7185-1484※詳しくはホームページ(QRコード参照)をご覧ください。



## 上級救命講習(e-ラーニング適応コース)

日時 6月19日(土)午前9時～午後4時

場所 消防本部大会議室

内容 成人・小児などに対する心肺蘇生法、AEDの使い方、止血法、異物除去法、傷病者管理などについて学びます。講習修了後、救命技能適正者には修了証を交付します。心肺蘇生法に関する効果確認があります。

※普通救命講習を受けていなくても受講できます。

※普及員講習の受講には上級救命講習の受講が必須となります。

対象 市内在住・在学(小学5年生以上)・在勤でe-ラーニングの受講証明書が確認できる方

定員 先着12人 費用 無料

☎・図 5月27日(休)午前9時～消防本部警防課 ☎7181-7701

## 危険物取扱者保安講習

日時 7月2日(金)※午前は給油取扱所、午後は給油取扱所以外

場所 流山市文化会館

対象 危険物作業従事者(3年に1回)、新たに取扱作業に従事する方(従事した日から1年以内の方、2年以内に免状交付・講習を受けた方)

定員 400人(予定) 費用 千葉県収入証紙4700円分

☎・図 5月24日(月)～28日(金)までに申請書(消防本部予防課、各消防署・分署で配布)を持参。消防本部予防課 ☎7181-7702

## すこやかちゃん



**千葉 湊介ちゃん**  
(中峠・1歳3カ月)  
パパとママとお姉ちゃんが大好きな末っ子です。皆を笑顔にしてくれる大切な息子です。



**菅波 真帆ちゃん**  
(並木・1歳2カ月)  
お姉ちゃんと遊ぶのが大好きな真帆◎いつも笑顔をありがとう!パパとママの宝物だよ♡

## あびこDE子育ていいねPeek-a-boo フリマ

**日時** 5月30日(日)・31日(月)午前10時～午後3時※雨天時6月5日(土)・6日(日)  
**場所** あびこショッピングプラザ1階正面入り口前ガーデンコート  
**内容** 子育て関連グッズのフリーマーケット、本の交換、ママの手作りの品販売、子育て中の人たちの交流など。詳しくはお問い合わせください。  
**☎** 市民活動ステーション ☎7165-4370

## 子育てQ&amp;A 146 ペットとの過ごし方

**Q** 室内犬を飼っています。赤ちゃんと一緒に暮らすにあたり気をつけることはありますか?

**A** 衛生・安全管理が重要です。そのためには犬のしつけが必須で、トイレや人を噛まないなどの指示を理解できるようにします。ノミ、ダニ予防のため犬のシャンプーは定期的に行い、予防接種も必ず受けましょう。また、両者の生活場所を考え、ベビーベッドの使用や犬専用スペースをゲートで仕切るなど、犬が赤ちゃんを舐めないようにできるだけ接触は避けるようにします。掃除や空気清浄機で室内を清潔に保つことも必要です。犬だけでなく、ペットと一緒に過ごす時の注意点は同じです。普段は大人しいペットでも、環境の変化や体調によっては赤ちゃんに危害を及ぼす可能性があるため、同じ部屋に赤ちゃんやペットがいる時は目を離さないようにしましょう。また、鼻水・目の充血などのアレルギー症状が出た場合は早めに医療機関を受診しましょう。

**☎** 健康づくり支援課 ☎7185-1126

## ファミリーサポートセンター 会員募集

ファミリーサポートセンターは、子育てを手助けしてほしい方(利用会員)と子育てのお手伝いができる方(提供会員)が互助活動を行う組織です。

**援助内容** 保育、保育施設などへの送迎など

**対象** ◎**利用会員**…生後6カ月(病児・病後児は1歳)～18歳(満18歳になる年度の3月31日まで)のお子さんがある方 ◎**提供会員**…地域の子育てをサポートできる方、援助活動に理解と熱意がある方※年齢・性別・資格・経験不問

	対象年齢	利用時間	利用料/報酬(子ども1人あたり・1時間)※兄弟・姉妹割引あり(2人目は半額)	活動場所(原則)
通常の援助	生後6カ月～18歳	6時～22時	月～金曜日700円 土・日曜日、祝日、年末年始900円	提供会員宅
病児・病後児の援助	1歳～18歳	7時～20時(平日のみ)	月～金曜日1000円	

## 利用会員・提供会員 入会説明会

**日時** 6月5日(土)、7月3日(土)、8月7日(土)、9月4日(土)、10月2日(土)午前10時～正午

**場所** 市民活動ステーション(けやきプラザ10階) **定員** 先着10人

**持ち物** 入会金500円、年会費1200円(利用会員のみ。年度の途中入会は月割)、顔写真(縦3cm×横2.5cm※提供会員2枚、利用会員1枚)、印鑑、本人確認書類(運転免許証など)

## 提供会員を募集

活動開始前に講習会の受講が必要です。

## 【講習会(全5回)】

- 日時** 6月1日(火)午前10時～午後5時  
**内容** 事業概要、心構え、保育の心、子どもの世話
- 日時** 6月15日(火)午前10時～午後5時  
**内容** 子どもの遊び、心の発達とその問題
- 日時** 6月29日(火)午前10時～午後5時  
**内容** 身体の発育と病気、小児看護の基礎知識
- 日時** 7月12日(月)午前10時～午後5時  
**内容** 安全・事故、子どもの栄養と食生活、実務、修了式
- 日時** 未定  
**内容** 普通救命講習Ⅲ

**場所** 湖北台近隣センター①～④第2会議室⑤未定 **定員** 8人

**持ち物** 入会金500円、顔写真2枚(縦3cm×横2.5cm)、印鑑、本人確認書類(運転免許証など)

**☎** 5月31日(月)午後6時まで

## 【共通】

**☎・☎** 電話・Eメールで参加希望の旨を明示。ファミリーサポートセンター(アビクオーレ2階〈イトーヨーカドー我孫子南口店〉) ☎7186-4161 (月～土曜日午前9時～午後6時) ☎abiko-famisapo@roukyou.gr.jp



## 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** 4万5000部 **規格** 1枠：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

※広告内容などは市が推奨するものではありません。

### 令和3年度千葉県指定難病受給者証 更新手続き

令和3年度中に指定難病受給者証の更新を行う予定ですが、新型コロナウイルスの感染状況を踏まえ、例年の更新手続きとは異なる場合があります。更新に関する案内は、5月下旬ごろ対象者に送付する予定です。

☎ 松戸保健所(松戸健康福祉センター) ☎047-361-2138

### 6024運動普及標語を募集

市では、8020運動より一歩進んだ、60歳で自分の歯を24本以上保つことを目標とした「6024運動」に取り組んでいます。歯の健康法やむし歯・歯周病にならない大切さを啓発するための標語を募集します。入賞作品は市ホームページに掲載し、最優秀作品は県が実施する審査会に推薦します。

対象 市内在住・在学・在勤の方

応募・☎ 5月31日(月) (必着) までにはがき・封書に標語1点、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を明記。〒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

### 熱中症を予防しよう！

マスクを着けることで、喉の渇きを感じづらくなったり、体内に熱がこもりやすくなるなど、熱中症のリスクが高くなる可能性があります。例年以上に熱中症予防を心掛けましょう。

状況に合わせてマスクをはずす…野外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合はマスクをはずす

こまめな水分補給…喉が渇く前にこまめに水分補給

暑さを避ける…エアコンなどで温度、湿度の調整(感染症対策に換気も行う)

日頃から健康管理を行う…栄養のある食事、適度な運動、十分な睡眠

暑さに備えた体作り…暑くなり始めの時期から適度な運動をして暑さに慣れる

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

### 10月27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、暑さへの「気づき」と熱中症予防対策を呼びか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。

アラートは、気温、湿度、ひくしひ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時ごろと当日の朝5時ごろに発表されます。

市では、アラートの発表地域に千葉県が該当しており、かつ我孫子(气象台記念公園のアメダス観測所)における暑さ指数(WBGT)が33℃以上となる予報が発表された場合に、防災行政無線で注意喚起を行います。

☎ 手賀沼課 ☎7185-1484



忘れずに  
受けましょう  
検診 6月から開始

### 各種がん個別検診(胃・子宮頸・乳・大腸・前立腺) 歯科健診

早期発見・早期治療するために受診しましょう。必ず「個別健(検)診等受診券」をお持ちください。対象の方には5月中旬に発送します。また、令和3年度末時点の年齢が20歳・30歳の男性には6024歯科健康診査受診券を発送します。

受診券発送対象者

①平成28年4月1日～令和3年3月31日に胃がん・子宮頸がん・乳がん・大腸がん・前立腺がんのいずれかの検診を受診した方

②令和4年3月31日時点で、男性40～75歳、女性20～75歳までの5の倍数の年齢の方

③令和2年度に我孫子市国民健康保険特定健康診査を受診した女性

④平成30年4月1日～令和3年3月31日に肺がん検診を受診した方

⑤令和2年8月1日～令和3年3月31日に市に転入した方

※特定健診(集団)を受診予定の方は、個別の大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診を受診しないでください。

※大腸がん集団検診に申し込んだ方は、個別の大腸がん検診を受診しないでください。

※発送対象者ではない方は、医療機関で必要書類に署名することで受診できます。

※医療機関ごとに実施状況が異なる場合があります。受診前にご確認ください。

実施期間 6月1日(火)～令和4年1月31日(月)

☎・☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

### 初心者大歓迎！賢く歩いて健康長寿！ 誰でも簡単『ポールウォーキング教室』

「短時間で安全」に「しっかり歩く」ことができるようになります。

日時 5月21日(金)午後1時～3時(受付0時45分～)

場所 アビスタホール

内容 ポールの持ち方など基礎からストレッチ、歩き方の実践、栄養や歯の話、口の体操

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※ポールの貸し出しあり

持ち物 動きやすい服装、室内用運動靴、飲み物、タオル、筆記用具

☎・☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112



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

## 5月31日は世界禁煙デー

世界保健機関(WHO)が制定した禁煙を推進するための記念日です。厚生労働省では、世界禁煙デーから1週間(5月31日～6月6日)を禁煙週間と定めています。

令和2年4月1日から、健康増進法の改正により望まない受動喫煙を防止するため、屋内は原則禁煙となっています。喫煙者の方は、自らの健康寿命を延ばすため、周囲の人をたばこの煙から守るため、この機会に禁煙に取り組みましょう!

◎たばこの煙には多くの有害物質が含まれており、肺がん・喉頭がんなど多くのがんや、循環器疾患、歯周疾患などの危険因子です。

◎加熱式たばこも、健康影響が少ないかどうかは明らかになっていません。WHOは「たばこ葉を含むすべてのたばこ製品は有害であり、加熱式たばこも例外ではない。」としています。

◎たばこには麻薬などと同じく、強力な依存性があります。やめたいけどやめられないという方は、一定の条件を満たせば、健康保険などを使って禁煙治療が受けられます(QRコード参照)。

◎千葉県公式セミナーチャンネル(QRコード参照)で、オンデマンド講座「たばこと健康～正しく知って、あなたや周りの人の健康を守りましょう～」などを配信しています。

☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126



▲禁煙治療医療機関



▲県公式セミナーチャンネル

## 受診券は5月下旬に送付します 長寿健診のご案内

対象 4月1日時点で①後期高齢者医療被保険者証の適用を受けている方②我孫子市の国民健康保険に加入中で今年度75歳になる方  
※受診券がない方でも医療機関に後期高齢者医療被保険者証を持参の上、必要書類に署名すると受診できます。

受診期間 6月1日(火)～令和4年1月31日(月)

☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

## 6月1日は人権擁護委員の日

人権擁護委員は、市民の中から市長が推薦し、法務大臣が委嘱する民間のボランティアで、人権相談や人権尊重のための啓発活動などを行っています。

全国人権擁護委員連合会では、毎年6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、全国的な啓発活動をしています。

市では6月1日(火)に人権相談を行います。秘密は固く守られますので、虐待や差別など、人権に関する問題でお困りの方は、電話で予約状況を確認の上、気軽にご相談ください。

◎特設人権相談

日時 6月1日(火)午前10時～午後3時

場所 市役所B会議室

費用 無料

☎・☎ 社会福祉課・内線432※特設人権相談以外にも電話相談が可能です。みんなの人権110番 ☎0570-003-110(平日午前8時30分～午後5時15分)

## 松戸保健所(松戸健康福祉センター) 各種無料相談・検査 6月

相談名	申は要申込	日時	申・☎
思春期相談(電話) ※来所相談はお問い合わせください。保健師による電話相談は申込不要です。		月～金曜日 9時～17時(祝日を除く)	047-361-2138
精神保健福祉相談	申	3日(木)・21日(月)14時～16時	
酒害相談	申	17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	原則金曜日 9時～17時	

※我孫子連絡所の業務は当面の間休止しています。  
※新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため中止する場合があります。  
※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。

## 健診

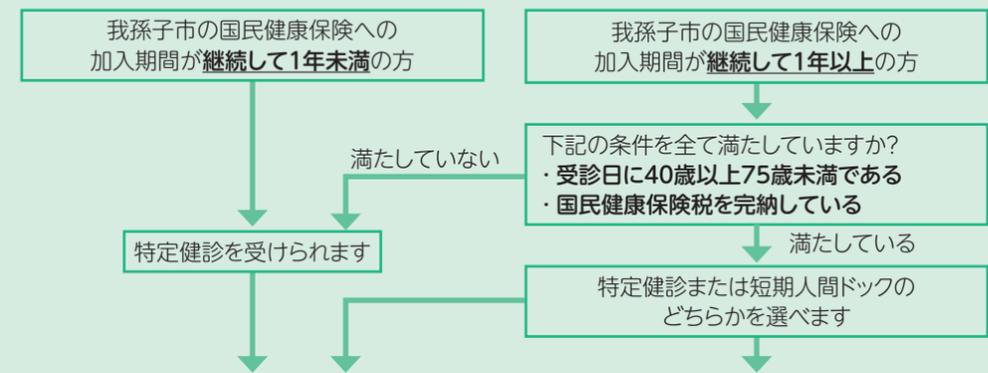
## 我孫子市の国民健康保険加入中の40歳以上の方へ 令和3年度特定健診・短期人間ドックのご案内

健診は生活習慣病をはじめ、さまざまな疾病を早期に発見し、予防するための大切な機会です。ぜひこの機会をご利用ください。また、結果により、生活習慣病のリスクが高いと判定された方には、メタボ解消プログラム(特定保健指導)を無料で実施します。

◎特定健診(個別または集団)か、短期人間ドックのいずれかを選んで受診できます

※同じ年度内に特定健診と短期人間ドックの両方を受診することはできません。

対象 国民健康保険被保険者で昭和22年4月1日～昭和57年3月31日に生まれた方



### 〈特定健診(個別)〉

受診方法 市内の契約医療機関に予約し、受診してください。※4月1日時点の加入者には5月下旬に受診券を送付します。※受診券がない方でも直接医療機関へ予約の上、受診できます。詳しくはお問い合わせください。

### 〈特定健診(集団)〉

受診方法 窓口・郵送・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(午前または午後)を明記。※先着順、連名不可※令和2年度に受診した昭和22年4月1日以降に生まれた方には、7月中旬に受診券を送付します。※申込日および受診日に我孫子市の国民健康保険に加入している方のみ申込可※電話・ファクスでの申込不可  
7月実施分 6月18日(金)必着。7月中旬受診券発送予定  
9・10月実施分 8月24日(火)必着。9月下旬受診券発送予定



☎・☎ 〒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

### 〈短期人間ドック〉

受診方法 6月1日(火)～12月28日(火)までに申請書を提出してください。承認された方には利用承認書を送付しますので、各自で契約医療機関に予約し、受診してください。  
申請書記布場所 国保年金課、各行政サービスセンター※市ホームページからダウンロード可  
提出方法 ①配布場所窓口へ持参②国保年金課へ郵送③電子申請(QRコード参照。6月1日(火)から使用可)  
☎・☎ 〒270-1192市役所国保年金課(住所省略可)・内線482



### 〈特定保健指導〉

生活習慣病のリスクが高いと判定された方には、メタボ解消プログラムを無料で実施します。

	特定健診(個別)	特定健診(集団)	短期人間ドック
実施期間	6月1日(火)～令和4年1月31日(月)	7月26日(月)、9月30日(木)、10月8日(金)・23日(土)	7月1日(木)～令和4年2月28日(月)
自己負担額	1100円 ※希望により同時受検可 大腸がん検診 500円 前立腺がん検診 900円 肝炎ウイルス検診 600円	集団A(40～49歳の男性、40歳以上の女性) 1000円 集団B(50歳以上の男性) 1500円 ※肝炎ウイルス検診 別途200円	胃検査なし 9330円 胃部エックス線検査1万3550円 胃内視鏡検査 1万3640円 ※肺がん検査 別途1250円 ※前立腺がん検査(男性のみ) 別途920円
検査項目	問診、身体計測、血圧測定、血液検査(血糖、脂質、肝機能、腎機能、貧血)、尿検査 追加項目…心電図(対象の方のみ) ・頸動脈超音波検査…令和4年3月31日(木)時点で5の倍数の年齢の方(希望者のみ) ・眼底検査…医師の判断で実施 ※希望により、その他検診(大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス・子宮頸がん・乳がん・結核肺がん・胃がん)を同時に受検できます。	集団A追加項目…大腸がん検診 集団B追加項目…大腸がん検診、前立腺がん検診(対象の方のみ) ・心電図、眼底検査…医師の判断で実施 ・肝炎ウイルス検診…受診歴がない方 ※頸動脈超音波検査は実施できません。	身体計測、血圧測定、血液検査(血糖、脂質、肝機能、腎機能、貧血、尿酸、感染症)、尿検査、心電図、胸部エックス線、肺活量、胃部エックス線または胃内視鏡検査、便潜血、腹部超音波検査、眼科検査 ※胃部検査は選択可能(対象の方のみ) ・前立腺がん検査(PSA)…男性のみ ・肺がん検査(喀痰細胞診)…医師の判断で実施 ※頸動脈超音波検査は実施できません。
実施場所	市内特定健診契約医療機関	7月26日(月)、10月8日(金)・23日(土)…保健センター 9月30日(木)…市民プラザ	市内短期人間ドック契約医療機関

※昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で、風しん抗体検査を受けていない方は、特定健診・短期人間ドックと同時に検査を無料で受けることができます。クーポン券がない方は健康づくり支援課 ☎7185-1126にお問い合わせください。

※新型コロナウイルスを含む感染症の流行などにより、実施期間および検査項目が変更になる場合があります。最新情報は市ホームページをご覧ください。

☎ 国保年金課・内線482

### 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

### 我孫子さつき花季展示会

5月21日(金)～23日(日)9時～17時(初日13時～、最終日16時まで) 所アビスタ 内さつき何でも相談室も実施 費無料 問我孫子さつき会・橋 7149-1343

### 移動子育て交流スペース「cafeネスト」

5月25日(火)10時～11時30分 所近隣センターふさの風 内布佐地区の情報交換をしながら、子どもや自分のことを気軽にしゃべりませんか 内未就園児と保護者 定先着5組 費300円 申・問5月23日(日)までに電話・Eメールで住所、氏名、電話番号、お子さんの年齢を明示。市民活動ステーション 7165-4370 abikosks@themis.ocn.ne.jp

### 市民ゴルフ大会(兼県民大会代表選考会)

7月5日(月) 所我孫子ゴルフ倶楽部 内18ホール(新ペリア方式) 内市内在住の方 定120人(抽選) 費500円(プレー費約1万9000円※キャディー費含む) 申・問5月23日(日)必着で往復はがき(1人1枚)に大会名、郵便番号、住所、氏名、性別、電話番号、ハンディキャップを明記。〒270-1163久寺家357鈴木正己 090-8891-1281

### 第47回舞きらの会発表会

5月30日(日)12時開演 所けやきプラザホール 内雪の山中、娘みこし、よされ三味線ほか 費無料 問久保田 7189-4364

### 我孫子市民通信俳句大会

当季雑詠3句(選句5句)※未発表の作品のみ 内市内在住および連盟会員の方 費1000円 申封書で6月6日(日)必着。申し込み先など詳しくはお問い合わせください 問川路 090-8569-3916 a1119yk@jcom.home.ne.jp

## 講演・講座・教室

### 介護予防教室

5月26日(水)、6月9日(水)10時～12時 所アビスタ 内要介護を予防する簡単な体操 師渡部佳代子さん(介護予防指導士) 費無料 問動きやすい服装、タオル、飲み物 問我孫子南地区社会福祉協議会 7185-5117

### ショートレッスン

6月4日(金)～毎週金曜日15時30分～16時 内筋トレやストレッチなど 定20人 費1回300円 所・問市民体育館 7137-9030

### にこにこ体操教室

7月～9月までの金曜日13時30分～14時30分(全10回)※詳しくは6

月にはがきを送付 所けやきプラザホール 内介護予防トレーニングセンターに未登録の方 定先着30人 費1回300円 所・問5月16日(日)11時30分～電話受付。介護予防トレーニングセンター(けやきプラザ5階) 7165-2885

## 募集

### 子ども発達センター言語聴覚士(会計年度任用職員)

任期①6月1日～令和4年3月31日②8月1日～令和4年3月31日 勤務時間平日8時30分～17時(①月8日②月12日) 内乳幼児の言語聴覚療法(個別・集団療育、発達評価、保護者からの相談対応など) 内言語聴覚士免許を有し、乳幼児の相談・療育に1年以上携わっている方 定各1人 報時給2310円 選書類、面接 勤務場所・申・問①5月18日(火)②7月13日(火)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)、レポート「自分の職種から考える、子どもの発達支援と保護者支援について」(800字以内)、言語聴覚士免許証の写しを郵送・持参。〒270-1112新木1637子ども発達センター 7188-0472

## お知らせ

### 定例教育委員会

5月27日(木)14時予定(議案内容により変更あり) 所水道局4階会議室 内5月19日(水)以降にお問い合わせください 問教育委員会総務課 7185-1110

### Jアラート 全国一斉情報伝達訓練

地震や武力攻撃などの災害時に、Jアラート(全国瞬時警報システム)から送られてくる緊急情報を確実に市民の皆さんに伝えるため、防災行政無線による情報伝達訓練を行います※災害発生時などは中止 5月19日(水)午前11時ごろ 問市民安全課・内線217

### 令和3年度千葉県調理師試験

10月30日(日) 所幕張メッセ(千葉市) 申・問5月24日(月)～28日(金)(消印有効)までに願書(県内の保健所などで配布)を簡易書留で郵送。〒271-8562松戸市小根本7松戸保健所(松戸健康福祉センター) 047-361-2121

## まち協情報

### こもれびまちづくり協議会

◎こもれびそば打ち教室 6月20日(日)、7月4日(日)・18日(日)9時～ 内全3回参加できる方 定10人(抽選) 費①500g打ちコース5400円②700g打ちコース6000円(全3回分、初回に一括納入)※初心者① 特エプロン、三

角巾、タオル、布巾2枚、持ち帰り用容器 所・申・問5月27日(木)必着で、往復はがきに郵便番号、住所、氏名、電話番号、教室名、コース名を明記。〒270-1144東我孫子1の41の33近隣センターこもれび 7165-2011

## 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、師…講師、入…入会金、月…月会費、年…年会費、申…申し込み、問…問い合わせ

## 講演・催し たのしもう

### ▼中村天風の教えを学ぶ 第10回講演会「生命力を高める具体的方法 その2」

5月30日(日)14時～16時30分。我孫子南近セ。初心者歓迎。師砥綿祥栄さん。先着20人。申・問中村天風研究会・勝又 080-1252-0308

### ▼Win10アンドロイド アップルで写真文書を相互利用(付録iPadOS14の新機能)

6月10日(木)13時45分～または13日(日)9時45分～。市民プラザ会議室2。1500円。資料は会計後メール送付。問今泉 090-4715-2905

### 納付のお知らせ

項目	納期限(口座振替日)
上下水道料金	5月25日(火)
軽自動車税	5月31日(月)
自動車税(種別割)※県税	5月31日(月)

※支払猶予は市ホームページをご確認ください

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。

## 文芸だより

### ○俳句

はけ道の陰の山吹光りけり  
【評】やや陰がちに山吹が咲いている。だがむしろ光っているように作者には見える。そこがはけ道のためかもしれない。

佐藤 麻績 選 (投稿数16句)

### ○短歌

白梅の今年も咲きたりわが庭に自肅に暮れて自肅に明けて(新かな)  
【評】梅から桜へ、そして若葉へ季節は移ります。それを感じし堪能できるのは日本人のDNAです。悪環境に立ち向かう生命の源です。

榊原 敦子 選 (投稿数10首)

### ○俳句

蒲公英の絮のうちなる小宇宙  
花の雨雨粒までも桜いろ  
そよ風を誘ひて泳ぐ鯉職

米山 八川 矢部 治夫 信也 重夫

### ○短歌

春風に誘はれ門を出でたるに思はぬ友とふとも出会ひぬ  
三密を避けんと閉ざすジャブジャブ池はるの陽させと子等いつ戻る(新かな)  
久々に友と集いて太極拳桜吹雪に笑い乱るる(新かな)

黒澤 里子 堀 浩泰 森広嘉津子



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感染症関連情報

新型コロナワクチンについては、毎号お知らせしていきます。

# 新型コロナワクチン接種

接種対象となる全ての市民に無料で行います

### 接種券付きクーポン券送付状況

令和3年度中に65歳以上になる方には、接種券付きクーポン券を発送済みです。

### 予約開始の案内送付状況

90歳以上(昭和6年4月1日以前生まれ)の方には5月7日に案内を送付しました。65歳以上89歳以下の方には、国からのワクチンの配分量が決まり次第、順次予約開始の案内を送付します。予約開始の案内を受け取るまでは予約ができませんので、届くまでお待ちください。

## 90歳以上の方

5月10日から予約を開始しています

重要

コールセンターまたはインターネットで **2回分の予約をしてください。**

**接種券付きクーポン券に記載の ID 番号が必要です。お手元にご用意ください。**

※接種予約枠はワクチンの供給状況に応じて追加していきます。ワクチンは順次供給されますので、慌てずに予約してください。

### コールセンターからの予約

我孫子市新型コロナワクチン接種コールセンター  
(フリーダイヤル 平日午前9時～午後5時30分)  
☎0120-855-366 ※2回分の予約をしてください。

- 予約開始の案内が届いていない方は予約できません。
- 医療機関へのお問い合わせはしないでください。

※電話が繋がらない場合は時間を置いて再度おかけ直してください。可能な方はインターネット予約をご利用ください。

### インターネット予約

予約開始の案内に、インターネットの予約サイトのアドレスが記載されています。予約サイトにアクセスし、接種可能日時、実施医療機関をご確認の上、**2回分の予約をしてください。**

ワクチンが納入され次第、接種会場を順次拡大していきます。近くの接種会場やかかりつけ医療機関で接種を希望する方は、しばらくお待ちください。

## ワクチン接種 Q&A

Q. 接種券付きクーポン券は再発行できますか？

A. 以下の4つのいずれかの方法で再発行の申請ができます。

	申請方法
電話	「我孫子市新型コロナワクチン接種コールセンター」へご連絡ください。
インターネット	厚生労働省のWEBサイト「ワクチンナビ」( <a href="https://v-sys.mhlw.go.jp/application/reissue-coupon.html">https://v-sys.mhlw.go.jp/application/reissue-coupon.html</a> )で、住民票所在地(我孫子市)を選択し、再発行申請をしてください。
郵送	「接種券再発行申請書」(市ホームページからダウンロード可)を郵送してください。 〒270-1132 湖北台1の12の16健康づくり支援課(保健センター) 新型コロナウイルスワクチン接種対策担当
窓口	「接種券再発行申請書」を保健センター、市民課、各行政サービスセンターで配布しています。記入の上、提出してください。

※5月7日時点の情報です。



## 児童1人当たり5万円 子育て世帯生活支援特別給付金

低所得のひとり親・ふたり親子育て世帯に対し、子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。今回はひとり親世帯向けのお知らせです。**ふたり親子育て世帯分は決まり次第、お知らせします。**

**対象** 18歳に達する日以後最初の3月31日までの間にある児童(障害がある児童の場合は20歳未満)

**申請方法**

◎令和3年4月分の児童扶養手当受給者…5月11日支払いの児童扶養手当と同じ口座に振り込み済みです。

◎令和3年4月分の児童扶養手当の受給がないひとり親世帯の方…**申請が必要ですので、お問い合わせください。** 公的年金などの受給により児童扶養手当が全額停止になっている方や、児童扶養手当は所得制限により全額停止となっているものの、新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変し、児童扶養手当の所得制限基準まで収入が下がった方が対象です。

**受付期間(児童扶養手当受給者以外の方)** 令和4年2月28日(月)まで

☎ 子ども支援課・内線850