

新型コロナウイルス感染症
基本的な感染症対策の徹底を
お願いします

- 不要不急の外出自粛
- マスク着用
- こまめな手洗い
- 3密回避 など

発行 我孫子市役所 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) FAX 04-7185-1520

10月は「電話 de 詐欺」被害防止強化月間

「自分はだまされない！」 という自信は危険です

市内の被害状況

令和3年1月～8月

被害件数 **17**件
(前年同期比+7件)

被害総額約 **9100**万円
(前年同期比+約6900万円)

【参考(年間の被害総額)】
平成30年……約8000万円
令和元年……約8400万円
令和2年……約4000万円



STOP! 電話 de 詐欺
日頃から対策をしましょう

◆留守番電話設定

常に留守番電話に設定しておくことで不審な電話に出なくて済み、詐欺被害を予防できます。

◆ナンバーディスプレイ対応の電話機を設置

相手の電話番号が表示されるので、電話に出る前に知っている相手か確認できます。

◆警告・通話録音機能付き電話機を設置

かかってきた電話に自動応答し、相手に「通話内容を録音する」とメッセージを流して警告します。

これがだましの手口

◆還付金詐欺

例 「我孫子市役所 高齢者支援課の●●と申します。介護保険の還付金があるので、その手続きのためご連絡しました。手続き期限が迫っていて時間がないので、ATMでの手続きになります。ATMに着いたらお電話ください」

⇒市役所職員などを装い、電話で指示し、犯人の口座に振り込ませる。

◆オレオレ詐欺

例 「もしもし、おばあちゃん？オレだけど、今、家にいる？かばんを失くしてしまって、今日中に取引先にお金を払わないといけないんだ。いくら用意できない？」→「上司の●●です。お孫さんは書類を作成していて取りに行けないので、代わりに別の部下を自宅に行かせます」

⇒孫や子どもなど親族を装い連絡し、その同僚などを名乗る別の犯人が現金を受け取る。

◆架空請求詐欺

例 「あなたのパソコンがウイルス感染しているので、至急、対策をとる必要があります。コンビニで電子マネーカードを購入し、カードに記載されているコードを教えてください」

⇒架空の事実を口実として電話で指示し、電子マネーなどを買わせてだまし取る。

◆預貯金詐欺

例 「あなたの口座が悪用されています。これからキャッシュカードを取りに行きます。手続きのため、暗証番号を教えてください」

⇒警察官や金融機関の職員などを装い、カードを交換する名目でカードや暗証番号をだまし取る。

市役所や警察、金融機関の職員がATMを操作させたり、現金やキャッシュカードを預かることはありません。

「この電話、詐欺かな?」と思ったら警察に通報してください。

詐欺の被害を増やさないために

- 「キャッシュカードや通帳は渡さない、暗証番号は教えない」を徹底しましょう。
- 携帯電話で通話しながらATMを操作する人を見かけたら、詐欺被害者の可能性があるので声を掛けましょう。
- 市のメール配信サービス「防災・防犯情報」に登録し、市内の詐欺発生情報を入手しましょう。登録方法は11面をご覧ください。



実際にあった「電話de詐欺」の犯人の電話音声を千葉県警察ホームページ(QRコード参照)で公開しています。さまざまな手口があることを知り、被害に遭わないように注意してください。

☎ 我孫子警察署 ☎7182-0110、市民安全課・内線485



我孫子市版事業仕分け

市民の視点で事業を見直し、より良いものにどう改善していくかを公開の場で議論します。また、行政改革推進委員の意見・評価を聞き、傍聴人が意見を述べる機会を設けます。

日時 10月3日(日)午前10時～午後3時50分(午前9時45分開場)

場所 市役所議会棟A・B会議室(傍聴人のみ。会議はオンラインで開催)

対象事業 行政改革推進プランの改革項目や令和3年度当初予算編成などを通して市が課題と考えている事業(下表参照)※詳しくは市ホームページ・行政情報資料室(市役所本庁舎1階)で閲覧できます。

| 予定時間 | 事業名 | 所管課 |
|------------|----------------------|----------------|
| 10時～10時50分 | 子どもの学習支援事業 | 社会福祉課 |
| 11時～11時50分 | 老人福祉センターの運営 | 高齢者支援課 |
| 13時～13時50分 | 青少年育成事業(4事業) | 子ども支援課 |
| 14時～14時50分 | あき地の適正管理指導 | 消防本部予防課 |
| 15時～15時50分 | 生涯学習センター(公民館・図書館)の運営 | 教育委員会生涯学習課、図書館 |

※予定時間は目安です。議事の進行により時間が前後する場合があります。

定員 先着15人

実施体制 行政改革推進委員8人(学識経験者・市民委員)、市職員1人(コーディネーター)

実施結果の活用 行政改革推進委員が評価した実施結果と所管課での事業の見直し内容を踏まえ、市の方針を決定します。

☎ 行政管理課・内線259

公契約審議会の公開

日時 10月8日(金)午前9時45分～(受付9時30分～)

場所 市役所議会棟第一委員会室 内容 令和4年度労務報酬下限額など

定員 先着5人※傍聴人は発言の機会なし

☎ 行政管理課契約検査室・内線527

マイナンバーカードの交付 インターネット予約を開始

インターネット予約サイト(QRコード参照)から、カレンダーの「○」表示がある日時に予約できます。

対象 交付通知書(はがき)上部に「インターネットまたは電話で予約可」と記載されている方※記載されていない方は電話予約(市民課☎7185-4326)のみ

予約に必要なもの 予約番号(交付通知書右上の数字)、誕生日

予約締め切り日 3開庁日前まで

※休日開庁日を挟む場合、休日開庁日を1開庁日として数えます。

※来庁希望日の前々日・前日に予約をする方は電話でご連絡ください。ただし、予約が取れない場合があります。

☎ 市民課・内線693



カード交付は事前予約制、定員になり次第締め切り マイナンバー業務の休日開庁

予約 ①前日までに市民課☎7185-4326(平日午前9時～午後5時)②3開庁日前までにインターネット予約サイト(QRコード参照)から※②は交付通知書(はがき)上部に「インターネットまたは電話で予約可」と記載されている方のみ

| 日時 | 右表参照 | 開庁日時 | 予約開始日時 |
|----|---------------|-----------------|--------------|
| 場所 | 市民課(市役所本庁舎1階) | 10月10日(日)9時～15時 | 9月22日(水)9時～ |
| | | 10月23日(土)9時～15時 | 10月6日(水)9時～ |
| | | 11月14日(日)9時～15時 | 10月27日(水)9時～ |
| | | 11月27日(土)9時～15時 | 11月10日(水)9時～ |

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

申請時の持ち物 通知カード(窓口で回収)、住民基本台帳カード(お持ちの方)、本人確認書類2点※有効期限内で記載事項が最新のもの

◎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)・旅券・身体障害者手帳・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、本人と法定代理人の来庁が必要です。

※代理人によるマイナンバーカード受け取りは、本人が来庁困難なことを証する書類(診断書・障害者手帳など)が必要です。

☎ 市民課・内線693



令和4年4月入園の幼稚園児を募集

入園願書は各園で配布しています。出願手続きは11月1日(月)からです。詳しくは各園にお問い合わせください。

※保育園児の募集は広報あびこ10月16日号でお知らせします。

▼市内私立幼稚園・認定こども園一覧

| 幼稚園名 | 住所 | 教育時間 (土曜日休園) | 預かり保育実施時間 上段：平日(月～金曜日) 下段：夏・冬・春期休業 期間 | 電話番号 |
|----------------|-----------------|---|---|-----------|
| めばえ | 白山 2の7の5 | 平日8時～14時 水曜8時～12時(月2回) | 7時～8時 教育時間後～19時 7時～19時 | 7184-1313 |
| 二階堂 | 久寺家 479の1 | 平日9時～14時 水曜9時～11時(月1回程度) | 7時30分～9時 教育時間後～18時30分 7時30分～18時30分 | 7185-1371 |
| エーデル | 泉24の32 | 平日9時～14時 水曜9時～11時30分、 9時～14時(月1回) | 8時～9時 教育時間後～18時 8時～18時 | 7184-4804 |
| 布佐台 | 布佐1849 | 平日9時～14時 水曜9時～13時 | 7時30分～9時 教育時間後～19時 7時30分～19時 | 7189-0231 |
| 認定こども園名 | 住所 | 教育時間 (教育認定のお子さんは土曜日休園) (保育認定の保育時間は保護者の就労状況などに応じて認定) | 預かり保育実施時間 (教育認定のお子さんのみ) 上段：平日(月～金曜日) 下段：夏・冬・春期休業 期間 | 電話番号 |
| ひかり | 緑2の3の1 | 平日8時30分～14時 第3水曜8時30分～11時 | 7時～8時30分 教育時間後～19時 7時～19時 | 7185-0415 |
| 湖北台 | 湖北台 8の10の2 | 平日9時～14時 第3水曜9時～11時 | 7時～8時30分 教育時間後～19時 7時～19時 | 7188-1001 |
| つくしの | つくし野 6の23の10 | 平日8時30分～14時 第3水曜8時30分～11時 | 7時～8時30分 教育時間後～19時 7時～19時 | 7184-3200 |
| わだ | 布佐1275 | 平日9時～14時 | 7時～8時30分 教育時間後～19時 7時～19時 | 7189-1608 |
| 湖北白ばら | 中峠村下 1の2 | 平日8時30分～14時 水曜8時30分～11時30分(月1回程度) | 7時～8時30分 教育時間後～19時 7時～19時 | 7188-2211 |
| 若草※ (教育認定枠) | 中里515 | 平日9時～14時 | 7時～9時 教育時間後～19時 7時～19時 | 7188-2026 |

認定こども園とは、幼稚園と保育園の機能を合わせ持つ施設です。

※若草幼稚園は、令和4年度から施設を移転し(現住所から徒歩約1分)、幼保連携型認定こども園となります。保育認定枠希望のお子さんは利用調整の対象となり、教育認定枠の入園手続きとは必要書類などが異なります。

3歳・4歳・5歳児クラスのお子さんおよび幼稚園と認定こども園(教育認定)の満3歳児入園(3歳に達した幼児が次の4月を待たずに年度の途中から入園)のお子さんは利用料無償化の対象です(通園送迎費・食材料費・行事費などの実費分は保護者負担)。

☎ 保育課・内線322

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

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、同証明書や課税(非課税)証明書(現年度分)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。

コンビニ交付には電子証明書付きの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、電子証明書が付いていない方は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発行する際に必要です。廃棄せず大切に保管してください。

☎ 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693、課税(非課税)証明書…課税課・内線457

児童・生徒の読書環境を充実！ 新移動図書館車両「そよかぜ号」が完成

地方創生臨時交付金を活用し、新しい移動図書館車両を購入しました。学校巡回専用車両として、10月から市内の小学校9校と中学校1校を月に1回ずつ回り、1日に約3時間校内に停まります。

学習に役立つ本や楽しめる本など約3000冊を載せて巡回します。外で伸び伸びと本を選び、お気に入りの本を見つけてください！



★新しい「そよかぜ号」の特徴★

- ◎「手賀沼のうなぎちゃん」を中心に色とりどりの本を配置した明るいデザイン！
- ◎図書館に行けなくても楽しい本がいっぱい借りられる！
- ◎調べものをしたり、夢中になれる本が見つかる！



☎ 図書館湖北台分館 ☎7187-3055

2022年版てがぬまカレンダー 販売開始！

販売期間 令和4年2月28日(月)まで(湖北地区公民館は1月31日(月)まで) ※売り切れ次第終了

販売場所 市役所売店、市民プラザ、アビシルベ、軽喫茶ぼぼら、各地区社会福祉協議会(我孫子北・我孫子南・天王台・湖北台・湖北・布佐)、湖北地区公民館、あびこ農産物直売所あびこん、i工房、i工房Café Poco a Poco、で・と・り・あ、道の駅しょうなん

※施設ごとに営業日・時間が異なります。 ※10部以上のまとめ購入に限り、市役所売店で郵送対応可(代金入金確認後に発送。送料着払い)

費用 1部200円(税込み) ※持ち帰り用袋は各自持参

☎ クリーン手賀沼推進協議会事務局(手賀沼課) ☎7185-1484



手賀沼ふれあいウオーク・新春マラソン 中止

11月に予定していた「手賀沼ふれあいウオーク2021」と令和4年1月に予定していた「第34回我孫子市新春マラソン大会」は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止します。

☎ 手賀沼ふれあいウオーク…健康づくり支援課 ☎7185-1126、新春マラソン大会…教育委員会文化・スポーツ課 ☎7185-1604

自宅の塀は大丈夫ですか？ ブロック塀の調査・改善にご協力を

コンクリートブロック塀は、鉄筋コンクリートの基礎や塀内部に鉄筋が必要です。塀の高さが1.2mを超える場合は控え壁も必要です。大谷石などの石塀は、高さの上限が1.2mで、控え壁も必要です。

震災時の塀の倒壊を防ぐためには、所有者の自己管理が基本です。点検の結果、危険性が確認された場合は、通行者への注意表示や塀の補修・改善をお願いします。点検項目など詳しくは国土交通省ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。また、市では住宅リフォーム補助金や専門業者を紹介する制度がありますのでご活用ください。

※市役所職員がブロック塀の調査に伴い、金銭・費用を要求することはありません。

☎ 建築住宅課・内線526



ブロック塀等の点検のチェックポイント

国土交通省

ブロック塀について、以下の項目を点検し、ひとつでも不適合があれば危険なので改善しましょう。まず外観で1~5をチェックし、ひとつでも不適合がある場合や分からないことがあれば、専門家に相談しましょう。

- 1. 塀は高すぎないか
 - ・塀の高さは地盤から2.2m以下か。
- 2. 塀の厚さは十分か
 - ・塀の厚さは10cm以上か。(塀の高さが2m超2.2m以下の場合は15cm以上)
- 3. 控え壁はあるか。(塀の高さが1.2m超の場合)
 - ・塀の長さ3.4m以下ごとに、塀の高さの1/5以上突出した控え壁があるか。
- 4. 基礎があるか
 - ・コンクリートの基礎があるか。
- 5. 塀は健全か
 - ・塀に傾き、ひび割れはないか。
- 6. 塀に鉄筋が入っているか
 - ・塀の中に直径9mm以上の鉄筋が、縦横とも80cm間隔以下で配筋されており、縦筋は壁頂部および基礎の横筋に、横筋は縦筋にそれぞれかぎ掛けされているか。
 - ・基礎の根入れ深さは30cm以上か。(塀の高さが1.2m超の場合)

＜専門家に相談しましょう＞

□ 1. 塀の高さは地盤から1.2m以下か。
□ 2. 塀の厚さは十分か。
□ 3. 塀の長さ4m以下ごとに、塀の高さの1.5倍以上突出した控え壁があるか。
□ 4. 基礎があるか。
□ 5. 塀に傾き、ひび割れはないか。
□ 6. 基礎の根入れ深さは20cm以上か。

出典：パンフレット「地震から家が守ろう」日本建築防災協会 2013.1より一部改

10月15日～21日は「違反建築防止週間」

建築基準法では、私たちの生命や健康、財産を守るため、建物などの安全性の確保に関する敷地や構造などのさまざまな基準を定めています。

建物を建てる場合は、建築基準法などの法令で定めている基準や手続きを順守し、適正に工事を進めましょう。工事が完了したときは、その建物が法令に基づき安全なものであるか検査を受けましょう。なお、建てた時は適法でも、その後の改修や用途の変更により違法になる場合がありますので、改修などの際は事前に建築士などに相談しましょう。

☎ 建築住宅課・内線526

10月 市民相談・県民相談 ※☎は予約制です。

| | | | |
|------|---------------|--|---|
| 市民相談 | 弁護士法律相談☎ | 電話 | 5日(火)、7日(木)、14日(木)、19日(火)、21日(土)9時30分～15時30分(予約は1日(金)8時30分～) 秘書広報課 ☎7185-1714 |
| | 行政相談 | | 27日(水)10時～12時 市民相談室(本庁舎2階) 秘書広報課 ☎7185-1714 |
| | 行政書士相談☎ | 電話 | 20日(水)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〉 我孫子地区行政書士相談事務局・山崎 ☎070-6482-5135 |
| | 司法書士法律相談☎ | 電話 | 12日(火)10時～15時(予約は4日(月)～11日(月)13時～16時) 千葉司法書士会柏支部 ☎080-5901-3236 |
| | 年金・労働・成年後見相談☎ | | 13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) |
| | 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 |
| 人権相談 | 電話 | 月～金曜日8時30分～17時15分 みんなの人権110番 ☎0570-003-110 | |

| | | |
|-----------|--|---|
| 市民相談 | 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☎ | 20日(水)13時30分～(予約は19日(火)まで) 相談室(西別館2階) 障害福祉支援課・内線421 |
| | 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 |
| | DV相談(男性可) | 月～金曜日(祝日を除く)8時30分～17時 社会福祉課内配偶者暴力相談支援センター(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 | |

| | | |
|--------|------------|---|
| 県民相談 | 若者就労相談☎ | 25日(月)13時30分～16時30分 市民プラザ会議室2(15歳～49歳まで) 企業立地推進課 ☎7185-2214 |
| | 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☎ |
| 電話 | | 月～金曜日(祝日を除く)9時～17時 柏児童相談所 ☎7134-4152 |
| 巡回相談☎ | | 11日(月)10時～15時(先着4組。予約は7日(土)まで) 市民安全課(本庁舎地階)・内線485 |
| 交通事故相談 | 巡回相談☎ | 11日(月)10時～15時(先着4組。予約は7日(土)まで) 市民安全課(本庁舎地階)・内線485 |
| | 電話 | 月～金曜日(祝日を除く)9時～12時、13時～16時30分 交通事故相談所 ☎047-368-8000 |

第11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を養成する講座です。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 10月30日(出)・31日(日)午前9時～午後5時

場所 市役所議会棟A・B会議室

内容 自然災害、減災、自助と共助などの基礎講座

対象 2日間受講できる方(市内在住・在勤または市内大学在学の方優先)

定員 20人(一般10人、学生10人)

費用 一般1万5000円(助成額9200円)、学生1万円(助成額6700円)

※市内在住・在勤または市内大学在学の方が助成対象

申・問 講座…10月21日(木)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…受講前までに市民安全課・内線217

我孫子市総合防災訓練

日時 11月20日(出)午前9時30分～

場所 川村学園女子大学グラウンド

※詳しくは広報あびこ11月16日号でお知らせします。

問 市民安全課・内線217

多くの方に「広報あびこ」をお読みいただくために アプリ「マチイロ」をご利用ください

スマートフォンやタブレットでいつでも広報あびこを読むことができます。アプリをインストール(QRコード参照)し、「我孫子市」を登録してください。過去の広報あびこ(平成28年3月1日号～)もご覧いただけます。

※インストールは無料、通信料は利用者負担

◎広報紙宅配サービス(無料)

新聞販売事業者によるポスティングでお届けします。希望者は電話・市ホームページ(QRコード参照)からお申し込みください。

問 秘書広報課広報室 ☎7185-1269



▲マチイロ



▲宅配サービス

10月1日～7日は「全国労働衛生週間」

「全国労働衛生週間」は労働者の健康管理など労働衛生に関する国民の意識を高め、職場での自主的な活動を促して労働者の健康を確保することを目的としています。

今年のスローガンは「向き合おう！こころとからだの健康管理」です。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けて「うつらぬうつさぬルールとともにみんなで守る健康職場」という副スローガンを設けています。

問 千葉県労働局健康安全課 ☎043-221-4312

日本最大級の鳥の祭典～人と鳥の共存をめざして～ ジャパンバードフェスティバル(JBF)2021

詳しくはJBF公式ホームページ(☎http://www.birdfesta.net/〈QRコード参照〉)をご覧ください。

YouTubeで動画配信(主なもの)

【10月8日(金)～11月30日(火)】

◎鳥の博物館バーチャルツアー…日本で唯一の鳥の博物館の常設展を解説

◎鳥博テーマトーク…山階鳥類研究所研究員と鳥の博物館学芸員が毎月行っているテーマトークの再配信

◎手賀沼ネイチャームービー…歌と共に手賀沼の魅力ある景色を紹介

◎シジュウカラガンの復元計画の歩み…絶滅の淵にいたシジュウカラガンの復元計画についての対談

◎アルパインツアー鳥の観察会 野鳥写真スライドショー…アルパインツアーサービス(株)のツアーで撮影された野鳥写真を紹介

◎ボサノヴァと鳥の話…鈴木美也子さんによるボサノヴァの演奏と鳥の話

◎出展団体のPR動画

【11月6日(土)・7日(日)のみ】

◎鳥学講座…鳥類の専門家による学術的な講演(生配信)

◎全日本鳥フォトコンテスト講演会…4人の審査員が今年の作品を講演

◎山階鳥研見レクチャー…山階鳥類研究所研究員の研究発表(生配信)

◎全日本鳥フォトコンテスト作品展…入賞作品のほか約1000点の応募作品を掲載※公開を希望しない作品や撮影マナーから外れていると判断された作品は除く

JBF公式ホームページでの紹介(10月8日(金)～11月30日(火))

◎出展団体のPR画像…出展団体からお預かりしたPR画像・メッセージを掲載

水の館1階手賀沼ステーションでの展示(10月8日(金)～11月7日(日))

◎全日本鳥フォトコンテストグランプリ作品

◎備え付けモニターでの動画配信(一部)

アビシルベでの展示 (10月28日(木)～11月7日(日))

◎翼ウォール…家族や友達などと写真を撮って楽しみましょう！

問 JBF実行委員会事務局(手賀沼課) ☎7185-1484



オンライン・
展示で開催



10月1日から千葉県最低賃金が改正

県内事業所で働く全ての労働者(パート・アルバイトなどを含む)およびその使用者に適用される「千葉県最低賃金」が時間額953円(従来の925円から引き上げ)に改正されました。

問 千葉労働局労働基準部賃金室 ☎043-221-2328

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

テーマトーク オンラインで開催

ヤマシギの越冬期の暮らし

日時 10月16日(出)午後1時30分～2時15分
内容 ヤマシギは、水鳥のシギの仲間なのに森林や草地にすむ、少し変わった鳥です。秋になると越冬地の関東地方に渡ってきますが、夜行性のため、国内における生態はあまりよく知られていません。今回は越冬期を通じて行われた調査で分かってきた、本種の冬の暮らしの一部を紹介します。
講師 小田谷嘉弥さん(鳥の博物館学芸員)
費用 無料
視聴方法 鳥の博物館ホームページ(QRコード参照)に掲載のリンクから動画サイトで配信

ミュージアムインフォメーション

鳥の博物館

Abiko City Museum of Birds
 234-3 Konoyama Abiko
 電話 ☎7185-2212



▲河川敷に夜間に飛来したヤマシギ



手賀沼流域フォーラム

手賀沼賞 エコ・こども教室2021

期間 10月2日(出)～17日(日)
内容 教育委員会主催「科学作品展」の手賀沼賞受賞作品から5作品を選び、オンラインや展示で紹介します。我孫子や手賀沼の自然や環境、エコロジーを学びます。
◎オンライン配信 詳しくは第26回あびこ子どもまつりホームページ(QRコード参照)をご覧ください。
◎展示 場所 水の館3階ミニギャラリー、アビスタストリート
電話 手賀沼課☎7185-1484
講演会「手賀沼のヌマベを核とするまちづくり」
 手賀沼フィッシングセンターなどでは、手賀沼の自然を楽しむさまざまなイベントを開催しています。今回は「ヌマベ」での地域活性化の取り組みの紹介や、それらを手賀沼流域全体にどうつなげられるかを考えます。
日時 10月23日(出)午前10時～正午
場所 アビスタホール
内容 ①報告「柏市の農と手賀沼の水辺を活用する戦略とは？」②講演「ひとつながりの『ヌマベ』をデザインする」③活動事例報告
講師 ①鈴木亮平さん(手賀沼アグリビジネスパーク事業推進協議会)②永野真義さん(東京大学都市デザイン研究室助教)③渡辺玲衣さん(手賀沼まんだら)
対象 流域市内在住・在学・在勤の方
定員 先着50人 **持ち物** 室内履き
申・問 10月2日(出)午前9時～Eメールで住所、氏名、電話番号を明記またはインターネット予約サイト(QRコード参照)から。手賀沼流域フォーラム実行委員会・竹内☎090-3907-8355✉ teganumaforum@yahoo.co.jp

費用無料




▲永野真義さん



祝！成田線(我孫子～成田間)開業120周年
我孫子のいろいろ八景歩き

我孫子の景観を育てる会の市民ガイドと一緒に、景観スポットや隠れた名所を巡り、我孫子の魅力を再発見しましょう。

ハケの道と坂道の岡発戸こもれびコース(約3.8km)

日時 10月20日(出)午前9時30分～正午
場所 東我孫子駅南側広場集合・解散
内容 東我孫子の台地から手賀沼を望み、ハケの道に下りて竹林の中の滝不動へ。岡発戸のなだらかな坂道から市民の森へ入り、鳥の声を聞きながらこもれびをいっぱい浴びるコースです。

湖北台のまちなみと田園コース(約4km)

日時 10月30日(出)午前9時30分～正午
場所 湖北駅改札前集合・解散
内容 湖北台の落ち着いた街並みを通り抜け、湖北台中央公園、けやき通りの坂を散策し、手賀沼の広大な干拓地を眺めながら自然豊かな岡発戸・都部の谷津に向かいます。

〈共通〉 荒天中止、小雨決行
定員 先着15人(要申込) **費用** 無料
申・問 都市計画課景観推進室☎7185-1529



▲岡発戸峠の坂



▲湖北台の街並み

緑の講習会
剪定講座「庭木の管理、はじめの一步」

日時 10月30日(出)午前10時～正午
場所 アビスタミニホール
内容 自宅の庭木を自分で管理してみたい方向けの入門講座です。秋から春にかけての剪定の基本的な方法や樹木の管理などを学びます。
講師 山本政美さん **定員** 先着35人
費用 500円(資料代) **持ち物** 筆記用具
申・問 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



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



認知症になっても安心

誰にでも起こりうる病気「認知症」。2025年には「65歳以上の」
ています。市では認知症に関する相談や支援を行い、認知症に対
とだと思わず、まずは「認知症」という病気を知ることから始めて
今号では認知症と向き合いながら暮らしているご夫婦取材し、

認知症と診断された男性 (Aさん)

Aさんは認知症で言葉が発しにくいいため、週に1回デイサービス(通所介護)で言葉のリハビリをしています。家族だけでなく他の利用者と接することができるため、楽しく通っているそうです。また、Aさんの妻には、高齢者なんでも相談室の職員が話を聞いたり、オレンジカフェ(7面参照)に誘ったりと、気持ちをリフレッシュできるようサポートしています。



Aさんの**変化に気付いたきっかけ**は何でしたか？

夫の親戚で認知症の方がいたので、認知症について何となく知っていました。なので、日常生活の中で、**数字が読めなくなったり、漢字が書けなくなったり、時間を間違えることが増えた**など、普段と違う変化にすぐに気が付くことができました。



変化に気付いた後、**誰に相談しましたか？**

かかりつけの医師に相談しました。そこで専門医を紹介され、受診したところ、「アルツハイマー型認知症」と診断されました。



診断された時はどういう気持ちでしたか？

自分でもおかしいと思っていたので、ショックはなかったです。

仕方ないという気持ちでした。一方で、**命に関わる病気ではなく良かった**と前向きに考えることもできました。



現在の生活はいかがですか？

調子は日によって違います。天気が悪いと調子も悪くなってしまいます。平日は、妻と一緒に買い物や散歩をしています。休日の楽しみは、孫が遊びに来ることです。



ご家族として、これからどのように過ごしたいですか？

できるだけ今の生活を続けたいです。デイケアに行っても周囲とのコミュニケーションができるか心配はありますが、**人と関われることは良いこと**だと思っています。



このようなことができるといいなということはあるですか？

身内の他に**同年代の話し相手がいると良い**と思います。

同じ境遇の方と話がしたいです。



1つでも当てはまる場合はご相談ください
認知症チェックシート

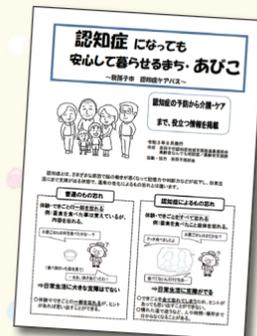
- 物をなくすことが多くなり、いつも探し物をしている
- 財布や通帳など大事なものをなくすことがある
- 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう
- 料理の味が変わったと言われた
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうか分からなくなることがある
- リモコンや洗濯機など電化製品の操作がうまくできなくなった
- 鍋を焦がしたり、コンロの火を消し忘れることがある

認知症ケアパス「認知症になっても安心して暮らせるまち・あびこ」

認知症の予防から介護・ケアまで役立つ情報を掲載したリーフレットです。ぜひご活用ください。

配布場所 高齢者支援課、各高齢者なんでも相談室※市ホームページ(QRコード参照)からダウンロード可

問 高齢者支援課 ☎7185-1112



して暮らせるまち我孫子

3人に1人が認知症とその予備軍(軽度認知障害)と推計される理解を深め、共に歩める街づくりを進めています。人ごみませんか？

その内容をもとに、認知症情報をお知らせします。



「認知症かな？」と少しでも思ったら、 かかりつけ医に相談しましょう

自身や家族の物忘れが多くなったと感じたり、同じことを繰り返し言ったり、「認知症かな？」と思ったことはありませんか？認知症は症状の進行がゆっくりで、しっかりしているときも多く、日常生活に大きな支障が出てから受診する方が多く見られます。しかし、認知症の症状を示しながらも、治療可能な脳疾患、身体疾患、精神疾患など適切な治療により改善しうる疾患があり、早急な対応で認知障害が消失することもあります。また、それらの病気が鑑別され認知症と診断されても、適切な治療で症状の進行を遅らせたり、**早期の認知症であれば薬の効果が大きくなる可能性**があったり、治療の選択の幅も広がります。認知症は、**早期発見・早期治療が大切**です。どの段階で、どの病院を、どのように受診すればいいのか、判断に迷う方もいると思います。「**おかしいかも**」と思ったら、**まずはかかりつけ医に相談**することをお勧めします。



認知症サポート医 佐藤昭宏さん(佐藤内科医院)

相談先に困ったときはご連絡ください

認知症疾患医療センター (紹介状や予約が必要な場合があります)

認知症に関する詳しい診断、行動・心理症状への対応、専門医療相談を行う機関です。かかりつけ医などと連携し、診察や相談に応じます。

●北柏リハビリ総合病院(柏市) ☎7110-6611 (月～金曜日午前9時～午後4時※祝日・年末年始を除く)

●旭神経内科リハビリテーション病院(松戸市) ☎047-330-6515 (月～土曜日午前9時～午後5時)

高齢者なんでも相談室

介護・福祉・健康・医療・認知症など、さまざまな面から総合的に支えるための相談・支援を行います。

▼各地区の高齢者なんでも相談室

| 地区 | 電話番号 | 地区 | 電話番号 |
|------|-----------|--------|-----------|
| 我孫子北 | 7179-7360 | 湖北・湖北台 | 7187-6777 |
| 我孫子南 | 7199-8311 | 布佐・新木 | 7189-0294 |
| 天王台 | 7182-4100 | | |

認知症の方、家族、地域の方などの交流・憩いの場

オレンジカフェ(市内6カ所で開催)

認知症になっても住み慣れた地域で生活が送れるよう、地域の支え合いを進める交流の場です。専門スタッフが常駐しているので、認知症の相談もできます。日時・場所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。お問い合わせください。

☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112



同じ境遇の方でしか分かり合えない思いがあります

認知症の方の家族のつどい「あびこ」

日時 偶数月の第2水曜日、午後1時30分～2時30分

場所 けやきプラザ

内容 介護方法や日頃の悩みなどの情報交換

費用 無料

☎・☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

10月は13日(水)に開催します。
定員は10人です。
参加希望者は12日(火)までにお申し込みください。

認知症の基本的な知識や対応を学びます 認知症サポーター養成講座

指定された場所に講師を派遣します。講座は約90分です。受講者には「認知症サポーターカード」をお渡しします。

対象 市内在住・在勤の10人以上の団体

費用 無料

☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112



認知症啓発イベント「RUN伴+あびこ2021」

RUN伴とは、認知症の方や家族、支援者、地域の方がリレーしながら襷をつなぐイベントで、イベントを通じた出会いや気付きから、誰もが暮らしやすい地域をつくることを目的としています。

新型コロナウイルス感染症の影響により、襷リレーは中止し、オンラインで皆さんの声や姿を届けます。我孫子東高校の生徒や高齢者施設の方も応援団として参加します。ぜひご視聴ください！

日時 10月2日(土)午後1時30分～3時

視聴方法 YouTube「RUN伴+あびこ」(QRコード参照)で配信

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



認知症高齢者等見守りシール

見守りシールとは、携帯電話などで読み取ることができるQRコードが印字されたシールで、衣服や靴、杖などの持ち物に貼って使います。認知症によるひとり歩き(徘徊行動)で保護された際に、発見者と家族がインターネット上の伝言板で連絡をとることができます。個人情報の入力はありません。

交付対象 要介護または要支援認定を受け、徘徊行動により警察に通報・保護されたことがあり、在宅生活をしている方

費用 初回無料(40枚)



▲動画で使用方法を確認!
(実物は伝言板が表示されます)

見守りシールに気付いたら…

見守りシールを貼っている方を発見・保護した際は、印字されているQRコードを読み取ってください。家族などへ瞬時に発見通知メールが届きます。地域の皆さんの協力が迅速な支援につながります。

申請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。

☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112



「脳によい刺激のある生活」で 認知症を予防しよう!

生活習慣を見直すことで、認知症発生のリスクを少なくすることができます。

- 健康** 高血圧や糖尿病は認知症リスクが約2倍といわれています。
- 運動** 適度に体を動かすことで、脳の血流が良くなります。
- 栄養** 低栄養は体や脳の老化スピードを早めます。
- 活動** 閉じこもりは認知症リスクが3倍以上といわれています。

認知症を予防するために…



「脳によい刺激のある生活」を続けましょう!

1 健康管理を心掛けよう

適度な運動や健康的な食生活、定期的に健康診断を受診することが大切です。

2 快い刺激で笑顔に

心地よい刺激や笑うことにより、意欲をもたらす脳内物質がたくさん出ます。

3 コミュニケーションで安心

社会との接触が失われると、認知機能の低下が進行します。友人や家族などと楽しく過ごすことが大切です。

4 役割・日課を持つ

家事・ボランティアなど家や地域での役割を持つ、定期的な趣味活動に参加してメリハリのある生活を送ることなどで、認知機能を高めます。

5 褒める・褒められる

褒めても褒められても脳に良い脳内物質がたくさん出ます。脳を活性化させる学習や活動をするときは、褒めて、やる気が起きるようにしましょう。

☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

我孫子市の国民健康保険加入中の方が対象 特定健康診査(集団)の当日受診

定員枠に余裕があるため、事前申し込みをしていない方も受診できます。ただし、定員に達した場合は受診できません。

日時 10月23日(土)受付午後2時30分～2時45分(入館2時20分～)

場所 保健センター

内容 身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査(50歳以上の男性は前立腺がん検診、受診歴がない方は肝炎ウイルス検診を追加)

対象 受診日に市の国民健康保険に加入している40歳以上の方

自己負担金 600円(前立腺がん検診は500円、肝炎ウイルス検診は200円追加) ※自己負担金が無料になる場合もあります。詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

持ち物 被保険者証

※前日は飲酒や激しい運動を控え、当日は朝食を軽く取り、受診まではできるだけ水・お茶以外の飲食物は取らないでください。

☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126



各種がん集団検診の予約を忘れていませんか?

結核・肺がん、胃がん、乳がん、子宮頸がん集団検診の受診券をお持ちの方の予約を受け付け中です。この機会を逃すと集団検診は次年度までありませんので、予約のとり忘れにご注意ください。

予約方法 ①Web検診予約システム(https://abiko.medical-exam.jp/) ②代行予約(はがき) ※詳しくは受診券などをご覧ください。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

10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☎ | 2・9・16日(土) | 妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方 |
| 育児相談(乳幼児の育児) | 27日(木) | 保健センター |
| 4カ月児相談 | 5・19日(木) | 令和3年5月生まれ |
| 1歳6カ月児健康診査 | 14日(木) | 令和2年3月3日～3月28日生まれ |
| 2歳8カ月児歯科健診 | 28日(木) | 平成31年2月生まれ |
| 3歳児健康診査 | 7・21日(木) | 平成30年3月3日～4月20日生まれ |
| 5歳児歯科健診 | 28日(木) | 平成28年9月7日～10月3日生まれ |
| 離乳食教室(4～6カ月児向け)☎ | 29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)☎ | 13日(木) | 令和3年1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 |

問い合わせ先をご確認ください。

◎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 | 1日(金) 14時30分～16時 |
| 心の健康クラブ | 18日(月) 14時～16時 |

◎遊具うんどう教室
時間 午前10時～11時
☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

| 開催日 | 場所 |
|--------|--------------|
| 13日(木) | 布佐南公園*雨天中止 |
| 15日(金) | 天王台西公園*雨天中止 |
| 19日(木) | 湖北台中央公園*雨天中止 |

健康MEMO 薬の飲み合わせ

複数の医療機関を受診すると、それぞれから薬を処方されることになります。万が一、処方薬の情報が共有されないと、病気を治すために必要な薬がかえって体に危険を及ぼすことがあるので注意が必要です。

飲み合わせが悪いことを「相互作用」といい、効き目が必要以上に強まる「過剰作用」と、効き目が弱まり治療の妨げになる「相反作用」に分かれます。過剰作用は、薬同士が体内での分解を妨げて必要以上に高濃度になり、重篤な副作用を起こすことがあります。相反作用は、過剰作用ほど重篤な副作用は起きにくいものの、病気が治りづらくなる場合があり、同様に危険です。

相互作用を防ぐためには、「いつも飲んでる薬について知っておく」「お薬手帳を上手に活用する」「異なる医療機関を受診する場合は服用中の薬を告げる」ことなどが大切です。同じ病気に対する薬でも何種類かの薬があるので、新たに医療機関を受診する場合は、現在服用中の薬を聞かれたときに病気の名前ではなく薬の名前を言えるように、お薬手帳などを常に携帯しましょう。

すがもり整形外科医院 菅森毅士
☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

No.437

●休日・夜間に病気になるたら：○消防署(☎7184-0119)に電話をしてください。休日・夜間救急病院、小児救急病院をご案内します。案内された病院に行く場合は、症状やけがの状態を病院に直接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23時から翌朝8時30分までの小児救急は基本的に重症患者に限定されます。*緊急の場合は迷わず☎119へ電話をしてください。*休日や深夜などの診察料は、割高になります。休日は日曜日、祝日、年末年始

初心者歓迎！賢く歩いて健康長寿
ポールウォーキング教室

日時 10月15日(金)午後1時～3時(受付0時45分～)
場所 湖北台近隣センターホール
内容 ①ポールの持ち方などの基礎からストレッチ、歩き方の実践②栄養や歯の話、口の体操
講師 ①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)②健康づくり支援課(歯科衛生士)
対象 市内在住で65歳以上の方 定員 先着15人
費用 無料※ポールの貸し出し可
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
申・問 高齢者支援課 ☎7185-1112



すこやかちゃん



谷 侑晟ちゃん
(台田・1歳3カ月)

笑顔がカワイイ侑晟くん。お兄ちゃんといっばい遊んで優しく元気に育ってね◎



根本 怜奈ちゃん
(南新木・1歳4カ月)

お兄ちゃんに負けないくらい元気いっぱいの怜ちゃん。たくさん食べてたくさん遊ぼうね

ポールウォーキングを楽しむ会

ポールウォーキングは、正しい姿勢で効率よく安全に運動効果が得られます。のどかな田園風景を眺めながら、一緒に散策しましょう。

日時 11月6日(出)午前9時10分～午後0時30分※荒天中止
内容 我孫子駅北口階段下集合～我孫子ふれあい広場～宝蔵寺～中央学院大学～久寺家近隣センター～布施弁天～あけぼの山農業公園解散※あけぼの山農業公園から我孫子駅までのバスあり(運賃190円)
対象 6km以上歩ける方※小学生以下は保護者同伴 定員 30人 費用 無料
持ち物 歩きやすい服装、飲み物、タオル、ポール(貸し出しあり)
申・問 10月28日(木)までに電話・はがき・ちば電子申請サービス(QRコード参照)で、住所、氏名、年齢、電話番号、ポールの有無を明示。〒270-1166我孫子1684教育委員会文化・スポーツ課 ☎7185-1604 FAX 7185-1760



うんどう遊具の使い方などを紹介！
遊具うんどう教室 講習会

日時 10月19日(火)午前10時～11時※雨天中止
場所 湖北台中央公園うんどう遊園
講師 本庄勇二さん(体力づくり指導協会)
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
申・問 高齢者支援課 ☎7185-1112

ボランティアも募集中！



10月27日「文字活字文化の日」関連事業

ブックフィルムコーティング講習会

日時 ①10月27日(水)②29日(金)午前10時～11時30分
場所 ①アビスタ第2学習室②図書館布佐分館第1会議室
内容 透明フィルムで本のコーティングを行います。
対象 中学生以上※①のみ2歳～就学前までの幼児の託児あり(先着2人)
定員 先着①12人②10人
費用 無料 持ち物 30cm定規、自分の本1・2冊
申・問 図書館アビスタ本館 ☎7184-1110、布佐分館 ☎7189-1311

よむよむラリー

期間 10月27日(水)～11月30日(火)(移動図書館は12月24日(金)まで)

内容 図書館の本を1冊読むごとに、ラリー用紙(期間内に各図書館で配布)にスタンプを押し、10冊読んだらゴール。ゴールした方にはラリー用紙を「しおり」にしてプレゼント！
対象 幼児、小学生
問 図書館アビスタ本館 ☎7184-1110



図書館のおはなし会 申・問アビスタ本館 ☎7184-1110

おはなし会 絵本の読み聞かせと語り
対象 4歳～9歳くらいまで

10月～12月 時間までに無料 お集まりください

| 場所・時間 | 10月 | 11月 | 12月 |
|-----------------|--------------|--------------|--------------|
| 布佐分館 11時～11時30分 | 3日(日)・24日(日) | 7日(日)・28日(日) | 5日(日)・26日(日) |

親子で楽しむおはなし会 絵本の読み聞かせとわらべうた・手遊び

対象 0歳～3歳までと保護者 ※アビスタ本館は2回とも同じ内容です。

| 場所・時間 | 10月 | 11月 | 12月 |
|---------------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| アビスタ本館 10時40分～11時 ※要申込(各回6組) | 14日(木)・28日(木) 申 10月1日(金)～ | 11日(木)・25日(木) 申 10月15日(金)～ | 9日(木)・23日(木) 申 11月12日(金)～ |
| 布佐分館 10時40分～11時 ※申込不要 | 14日(木) | 11日(木) | 9日(木) |

そよかぜおはなしタイム 絵本の読み聞かせ※雨天・荒天中止

| 場所・時間 | 10月 | 11月 |
|--------------------------------|--------|--------|
| 移動図書館青山台ステーション(柴崎台北公園) 15時～16時 | 20日(水) | 17日(水) |

10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
マイ保育園ひろば 保育園の行事に参加したり、子育ての悩みや不安を相談しよう！※各園に要登録(随時)

| | | |
|------------|---------------|-----------|
| 運動会ごっこ | 5日(火)10時～11時 | 東あびこ聖華保育園 |
| 散歩 | 15日(金)10時～11時 | 寿保育園 |
| ハロウィンパーティー | 26日(火)10時～11時 | 聖華みどり保育園 |
| | 29日(金)10時～11時 | 柏鳳保育園 |
| 運動あそび | 27日(火)10時～11時 | つくし野保育園 |

園庭開放 園庭で一緒にいろいろな経験をしよう！※雨天中止
問 保育課・内線459(平日午前8時30分～午後5時)

出前保育
るるんパーク 広場スタッフと体操や親子遊びをしよう！※荒天中止

| | |
|--------|------------------|
| 手賀沼公園 | 7日(木)10時30分～11時 |
| 天王山西公園 | 19日(火)10時30分～11時 |

問 子育て支援センター ☎7185-1915(平日午前10時～午後5時)

子育て支援センターの地域子育て支援

- ①にこにこ広場(アビクオーレ2階) ☎7185-8882(月～出)
- ②すまいる広場(湖北台保育園内) ☎7185-2196(月～金)、7188-5531(出のみ)
- ③かわむらんど(川村学園女子大学附属保育園内) ☎7183-5995(月～金)

| | |
|--------------------|--|
| 家族であそぼう | 9日(出)10時30分～11時30分「みんなで一緒に遊ぼう！」※要申込(先着10組) |
| ① ふたごちゃん・みつごちゃんの会 | 13日(火)10時30分～11時30分「ふたご以上の乳幼児・保護者・妊娠中の方の交流会」※要申込 |
| パパとあそぼう | 23日(出)10時30分～11時30分「遠足ごっこ」※要申込(先着10組) |
| ② すまいるパパタイム | 2・16日(出)11時～12時「ハロウィンごっこ」 |
| ③ ふたごちゃん・みつごちゃんタイム | 毎週火曜日10時～11時「ふたご以上の乳幼児・保護者・妊娠中の方の交流会」 |
| おひさまタイム | 毎週金曜日10時～11時「乳幼児と成長や発達でお困りの保護者の交流会」 |

子育て情報は、メール配信をしています。詳しくは子育て支援センター ☎7185-1915へ

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

◎シニア向けパソコン困り事何でも相談会 日10月6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)9時～16時(1人60分、月1回) 所市民活動ステーション 師Abicom 定各日先着6人 費無料

◎移動子育て交流スペース「cafeネスト」 日10月26日(水)10時～11時30分 所近隣センターふさの風 内自分や子ども、街のことを気軽にしゃべりませんか 対未就園児と保護者(保護者のみも可) 定先着5組 費300円 申10月23日(土)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 <共通> 申・問市民活動ステーション ☎7165-4370 ✉abikosks@themis.ocn.ne.jp

マスクdeミニ婚活 アロマスプレー作り

日10月24日(日)14時～16時30分 内1対1でのお話タイムほか 対38歳までの独身の方 定男女各8人程度(抽選) 費1200円 所・申・問10月11日(月)までに我孫子市結婚相談所あびこい♡♡♡(けやきプラザ11階) ☎7184-8100 ※ホームページから申込可

新木地区まち協・湖北地区社協共催 らくらく健康体操と健康のお話

日10月16日(土)13時30分～15時 内リズム太鼓を使って楽しく健康体操 定先着20人 費無料 所・問新木近隣センター ☎7188-2010

第15回なぎなた市民大会

日11月14日(日)9時30分～ 所市民体育館 内①演技競技(しかけ応じ) ②試合競技 対②中学生以上 費500円 申・問10月20日(水)までに電話・Eメールで氏名、年齢、段・級位、電話番号を明示。我孫子市なぎなた連盟・中村 ☎090-1253-2996 (SMS可) ✉kn.antar@gmail.com

柏市民吹奏楽団 第63回演奏会

日10月24日(日)14時30分開演 所柏市民文化会館 内「プスタ～4つのロマの舞曲」「第4交響曲」「シンフォニア・ノビリッシマ」ほか 費無料 問山口 ☎090-3516-8288

オペラ・ガラ・コンサート

日11月7日(日)14時30分開演 所けやきプラザホール 内歌劇「椿姫」、「マクベス」よりほか 演金子亮平さん、渡邊真弓さん、渡辺大さん、中村文美さんほか 費3000円(18歳以下1000円、小学生以下無料※要電話申込) 券ブックマルシェ、喫茶ぶらっと(アビスタ内) 申・問オペラを上演する会・金子 ☎7111-0957

講演・講座・教室

市民のチカラまつり企画部門

◎「ファースト待! 平将門さま」とは 日10月9日(土)14時～16時 所湖北地区公民館 師カール・フライデーさん(ジョージア州立大学名誉教授) 定45人 費無料 申・問我孫子カルチャー&トーク ☎7184-9828

◎地域社会で今必要な男女共同参画事業とジェンダー平等を考える 日10月9日(土)14時～15時45分 所市民プラザ 師林治さん(弁護士) 定80人 費無料 申・問我孫子革新懇 ☎090-3964-3111

◎布佐に生まれた地域活動の新しいチカラ 日10月10日(日)14時～15時30分 所湖北地区公民館 師混声合唱団アンサンブル・ルミエール 定125人 費1000円 申・問ふれあい塾あびこ ☎080-1364-0371

人生がもっと豊かになる 「ボランティア体験会」

日・内①10月15日(金)14時～17時30分、子ども食堂の補助②10月19日(火)10時～13時、ミニデイサービスの補助③10月22日(金)9時30分～12時、船戸の森の整備④10月25日(月)9時30分～12時、施設の庭の手入れ⑤10月27日(水)9時30分～12時、駅前花壇の整備⑥10月28日(木)10時～12時、障害者と共に公園の手入れ⑦11月2日(火)9時30分～12時、車いす・施設の清掃 ※場所など詳しくはお問い合わせください(屋外活動は雨天延期) 定各日先着2～5人 費無料 申・問体験日の3日前までに電話・ファクス・Eメール・窓口に氏名、希望日、電話番号を明示。て・とり・あ ☎7185-5233 ☎7185-5243 ✉avc@abiko-shakyo.com

高齢者のための なないろいきいき教室

日10月14日(木)10時～11時30分 所つくし野コミュニティホール 内リズムに合わせて筋トレ・体幹エクササイズ 師芦川尚史さん(健康運動指導士) 対市内在住で65歳以上の方 定先着20人 費無料 申・問我孫子北地区高齢者なんでも相談室 ☎7179-7360

読み聞かせボランティア入門講座

日10月23日(土)13時～16時30分 所アビスタ 内講演「絵本の読み聞かせ～選び方と読み方の実践～」参加者の実演と講師のアドバイス 師小谷孝子さん(船橋・南房総市/ゆか下文庫主宰) 定先着30人 申・問10月20日(水)までに県立中央図書館 ☎043-222-0116

第5回お元気まんてん教室

日10月27日(水)10時～11時30分 ※Zoom使用 内健康寿命を延ばすお

しいお話～楽しく食べてフレイル予防～ 師岡田真由美さん(管理栄養士) 定20人 費無料 申・問天王台地区高齢者なんでも相談室 ☎7182-4100

認定NPO法人東葛市民後見人の会 法人設立10周年記念シンポジウム

日10月29日(金)13時30分～16時20分 所けやきプラザ 内①講演「地域連携ネットワークについて」②相談支援専門員ほか4人のシンポジストによるミニ報告・討論 師①池田恵利子さん(いけだ権利擁護支援ネット代表) 対福祉や後見活動に関心がある20歳以上の方 定先着150人 費無料 問豊田 ☎070-1940-7530

湖北地区公民館(コホミン)講座

◎がん哲学外来あびこカフェ 日10月31日(日)15時20分～17時 ※13時～映画「がんと生きる 言葉の処方箋」の上映あり 内がんに関する悩みや不安などを語り合う 定先着30人 費無料 持飲み物 所・申・問湖北地区公民館 ☎7188-4433 ※ホームページから申込可

募集

高齢者支援課 介護認定調査員 (会計年度任用職員)

任期11月1日～令和4年3月31日 ※再任あり 勤務日時平日8時30分～17時(月16日、週4日) 内自宅・施設訪問による聞き取り調査など 対次の全てに該当する方①介護支援専門員・保健師・看護師・理学療法士・作業療法士・社会福祉士・介護福祉士・精神保健福祉士のいずれかの有資格者で実務経験が通算1年以上ある②自動車運転やパソコン・タブレット端末などを利用して文書入力ができる③一人で訪問調査ができる(1日2～3件) 定若干名 額時給1550円 選書類、面接 申・問10月15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)、レポート「介護保険制度における認定調査について」(800字程度)、資格免許証の写しを郵送・持参。〒270-1192 市役所高齢者支援課(住所省略可)・内線643

千葉県地球温暖化防止活動推進員

任期令和4年4月～令和9年3月 内ボランティアとして地球温暖化対策を実践し、普及啓発などの活動を行う 対県内在住・在学・在勤で18歳以上の方 ※条件あり 申10月15日(金)(必着)までに申請書(県ホームページからダウンロード可)を郵送・ファクス。〒260-0024 千葉市中央区中央港1の11の1 千葉県地球温暖化防止活動推進センター ☎043-247-4152 問千葉県循環型社会推進課 ☎043-223-4139

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4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時の間でシフト制 勤務場所各あびこクラブ、学童保育室(四小・根戸小・三小・二小・新木小学校を除く) 内放課後や長期休業日に

家庭保育ができない児童を預かり、生活指導などを行う 対資格など条件あり 定5人 額時給1170円 申・問11月10日(水)(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(住所省略可)・内線449

お知らせ

行政書士会の無料相談

日10月9日(土)10時30分～15時30分 ※荒天中止 所スカイプラザ柏ピロティ 内相続、遺言、成年後見、官公署への許認可など 申・問千葉県行政書士会東葛支部・和田 ☎090-7845-2126

猫譲渡会&フリーマーケット

日10月10日(日)10時～12時 所アビスタ前広場(手賀沼公園側入り口) 内譲渡会、日用品の販売。売り上げは市内の野良猫を増やさない活動に使用 問ねこ友会・早川 ☎7188-0007

猫譲渡会

日10月10日(日)・24日(日)、11月14日(日)・28日(日)12時～15時 ※荒天中止 所市役所駐車場 内譲渡には条件あり。持ち込みは要事前連絡。保護犬猫の引き取り不可 問猫里親会 ☎090-1618-2502

シルバー人材センター入会説明会

日10月12日(火)14時～15時 所アビスタ 対市内在住の60歳以上で働く意欲がある方 定先着15人 年会費2400円 申・問シルバー人材センター ☎7188-2200

杉村楚人冠記念館 臨時休館

日10月12日(火)～15日(金) ※杉村楚人冠邸園は通常どおり開園 問杉村楚人冠記念館 ☎7187-1131

事業承継出張相談会

日11月9日(火)10時～、13時～、14時30分～ 所我孫子市商工会 内中小企業の事業承継や事業引き継ぎの実務に精通した専門家が対応 対事業承継に関する相談や悩みがある市内事業者の方 費無料 申・問11月2日(火)までに千葉県事業承継・引継ぎ支援センター ☎043-305-5272 問 https://chiba-jigyohikitsugi.jp/

千葉県里親制度説明会

日11月7日(日)13時～15時 所さわやかちば県民プラザ(柏市) 対里親制度に興味がある方、里親になりたい方 定80人 費無料 申・問子ども家庭サポートセンターちば「オレンジの会」 ☎0470-28-4288

労働委員会 個別的労使紛争のあっせん

労働者と使用者の間で生じた解雇・パワハラ・労働条件の不利益変更などの労働関係のトラブルについて、労働委員会の委員が間に入り、双方の歩み寄りによる円満な解決を目指す「個別的労使紛争のあっせん」を行っています。あっせんは無料で、労働者・使用者どちらからでも申請できます 問千葉県労働委員会 ☎043-223-3735

まち協情報

我孫子南まちづくり協議会
◎スマホ・タブレット・パソコン相談
10月16日(出)13時～15時30分

新木地区まちづくり協議会
◎料理セミナー
10月24日(日)13時30分～16時

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。

講演・催し たのしもう

▼ペットロス相談会
10月8日(金)・15日(金)・29日(金)13時～

▼歌声クラブ
10月8日(金)13時30分～15時

▼あびこ市歩こう会
10月10日(日)※小雨決行

▼公開講座「渡り鳥の不思議～雁の渡りの謎を追う～」

1000円。スリッパ持参。申・圃ふれあい塾あびこ

▼おひるねコンサート
バイオリン・ピオラ・チェロ・ギター・ピアノの演奏とお話

▼来る年干支「寅」木目込み講習
10月17日(日)13時30分～16時30分

▼放談くらぶ「志賀直哉作品『和解』と我孫子」

▼多様なデータ形式を扱うエバーノート(V10)とは何か?

会員・仲間募集 やってみよう

▼ドイツ語学習のためのルター訳聖書(原書)講読会

▼シェイクスピアをかじろう(英書)会

Table with 2 columns: Category (e.g., 8月の発生件数) and Value (e.g., 16件)

10月 ギャラリー&県民講座

市民プラザ
◆我孫子市民文化祭 絵画展
10月23日(出)～27日(水)10時～17時

◆植松園雄 野菜の花写真展
10月29日(金)～11月3日(祝)11時～18時

図書館 1日(金)～31日(日)
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
◆イラスト「100mm×148mmの世界」

アビスタストリート
開館時間: 9時～21時 休館日: 25日(月)

◆手賀沼エコマラソン四半世紀のあゆみ

◆第26回あびこ子どもまつり出展団体展示

◆手賀沼流域フォーラム活動紹介

◆あびこコレクション

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
◆15周年記念「ちびっこ展」特別企画

第2ギャラリー
◆加遊画展(油彩)

◆グレープバイン展(油彩)

◆ふれあいホールオータムイベント
1960 名作映画ポスター展

◆第16回水の輪 夢♡作品展

アビシルベ 開館時間: 9時～18時

◆手賀沼エコマラソン四半世紀のあゆみ

◆アビストリーム「アビスト de Night☆」

◆杉村楚人冠記念館開館10周年記念ポスター展

◆JBF PR展示

水の館ミニギャラリー

◆手賀沼賞 エコ・こども教室2021

◆手賀沼水環境保全協議会ポスターコンクール入賞作品展示

けやきプラザ県民講座・講習

◆健康保険と介護保険の賢い利用方法

◆すぐに役立つやさしい家庭の介護

◆薬を適切に飲むためのお話

成田線(我孫子～成田間)開業120周年 B.B.BASE手賀沼で行く! 手賀沼・印旛沼ツインレイクサイクリング

両国駅～布佐駅間でB.B.BASE手賀沼が運行します。車内のサイクルラックに自転車を載せて、一緒に旅を楽しめます。



▲車内サイクルラック(JR東日本千葉支社提供)

日にち 10月16日(出)・17日(日)
時間 ◎行き…両国駅午前7時39分発、布佐駅9時9分着

詐欺被害の情報や新型コロナワクチン情報などを配信 メール配信サービスをご利用ください

配信情報 ◎防災・防犯情報…詐欺の情報や災害時の被害状況など ◎保健センターだより…新型コロナワクチン情報や健(検)診案内など

登録手順 ①abiko-reg@kmel.jpへ空メールを送信(QRコードから送信可) ②折り返し送られてくる登録案内メールに記載されているURLをクリックし、表示画面に沿って登録





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。

！ 新型コロナワクチン 関連情報

※9月21日時点の情報です。

接種券付きクーポン券が届いた方は予約可能

医療機関によって予約方法が異なります(QRコード参照)。

予約方法① インターネット予約サイトまたはコールセンター☎0120-855-366(毎日午前9時～午後5時30分)

予約枠が準備でき次第、随時、予約枠を更新します。枠数などは市ホームページおよびメール配信サービスの「保健センターだより」でお知らせします。

予約方法② 医療機関へ直接予約

「予防接種済証」は大切に保管してください

接種券の右側にある「予防接種済証(臨時)」が、接種済みであることを示す正式な証明書です。

予防接種済証を紛失した場合でも、市で接種履歴を管理しているため、必要となった際に、市への申請により発行します。※接種情報を確認する必要があるため、発行まで数カ月かかる場合があります。

詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

☎ 健康づくり支援課☎7185-1126



今後の国からのワクチン供給量が示されていないことから、10月以降の予約枠は少なくなる見込みです。接種を希望する方は早めに予約してください。

| 接種券 | | | | 診察したが接種できない場合 | | | | 予防接種済証 | | | | |
|---|---------|--------|---|---------------|-----|---------|------|--------|--------|---|-------|--------------------------|
| 券種 | 2 | ワクチン接種 | 1 | 回目 | 券種 | 1 | 予約のみ | 1 | 回目 | 新型コロナウイルスワクチン 予防接種済証(臨時) Certificate of Vaccination for COVID-19 | | |
| 請求先 | 千葉県我孫子市 | | | 122220 | 請求先 | 千葉県我孫子市 | | | 122220 | 1 回目 | 接種年月日 | メーカー/Lot No. (シール貼付け) |
| 券番号 | | | | | 券番号 | | | | | 2021年 | 月 | 日 |
| 氏名 | | | | | 氏名 | | | | | 接種場所 | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 券種 | 2 | ワクチン接種 | 2 | 回目 | 券種 | 1 | 予約のみ | 2 | 回目 | 2 回目 | 接種年月日 | メーカー/Lot No. (シール貼付け) |
| 請求先 | 千葉県我孫子市 | | | 122220 | 請求先 | 千葉県我孫子市 | | | 122220 | 2021年 | 月 | 日 |
| 券番号 | | | | | 券番号 | | | | | 接種場所 | | |
| 氏名 | | | | | 氏名 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 接種を受ける方へ ●シールは剥がさずに、台紙ごと接種場所へお持ちください。 ●右側の予防接種済証は接種が終わった後も大切に保管してください。 | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 氏名 | | | | |
| | | | | | | | | 住所 | | | | |
| | | | | | | | | 生年月日 | | | | |

妊婦などの予約専用枠

対象者 ①市に住民登録があり、居住している妊婦②出産のため市内に里帰りしている妊婦(「住所地外接種届」の提出が必要※市内医療機関で妊婦健康診査を受け、同一機関で接種を受ける場合は不要) ③市に住民登録があり、居住している上記①・②の同居者

実施医療機関・予約方法 ◎名戸ヶ谷あびこ病院、東葛辻仲病院、我孫子東邦病院、我孫子聖仁会病院、平和台病院…コールセンター☎0120-855-366(毎日午前9時～午後5時30分) ※予約時に母子健康手帳別冊の番号と出産予定日を確認 ◎あびこクリニック、遠藤レディースクリニック…各医療機関ホームページから

お子さんの接種の際に確認が必要な説明書

お子さんの接種については、厚生労働省「12～15歳のお子様の保護者の方へ 新型コロナワクチン予防接種についての説明書」(QRコード参照)をご一読ください。



武田/モデルナ社製ワクチンの接種

対象 市に住民登録があり、接種日に12歳以上の方

実施医療機関 我孫子聖仁会病院

予約方法 インターネット予約サイトまたはコールセンター☎0120-855-366(毎日午前9時～午後5時30分)



Q. 新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンを同時に接種することはできますか？

A. 原則、新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンを同時に接種することはできません。片方のワクチンを接種した日から2週間後(2週間後の同じ曜日の日)以降に、もう片方のワクチンを接種することができます。

※10月1日に新型コロナワクチンを接種した場合、他のワクチンを接種できるのは10月15日以降です。

ワクチン接種完了後もマスク・消毒・ソーシャルディスタンスを徹底してください！

ワクチンは重症化を予防する効果はありますが、感染の可能性をゼロにするものではありません。2回目接種後2週間以上経過してから感染が確認される「ブレイクスルー感染」も報告されています。

感染者が増えるほど、ウイルスは変異を繰り返します。その中で感染力が強まったり、ワクチンによる免疫から逃れる性質を持った変異株が生じると、やがてはそれに置き換わってしまい、新型コロナウイルス感染症との戦いが当分続くこととなります。



市独自 新型コロナウイルス陽性と診断され自宅療養をしている方に食糧などを配送

県が実施する配食サービスが、申込者の急増により、申し込みから配達まで数日程度かかる場合があるため、緊急的な対応として市独自の配食サービスを実施します。県の配食サービスと併せてご利用ください。配送する内容物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。

対象 市内在住で新型コロナウイルス陽性と診断された方のうち、家族などに買い物を頼むことが難しく、自宅療養期間中(入院・ホテル療養等調整期間中を含む)の食糧などの調達ができない方

※インターネットでの注文など自身で購入できる方や濃厚接触者は対象外

※配送する内容物の変更は不可

費用 無料

☎・☎ 健康づくり支援課☎7185-1126

県の配食サービスは、陽性が確定すると松戸保健所または千葉県から連絡がありますので、その際にお申し込みください。

