

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



## 11月9日～15日 秋季全国火災予防運動 「おうち時間 家族で点検 火の始末」

1月～9月の市内火災件数は14件です。  
一人一人が暮らしの中で注意して火災を防ぎましょう。

△深山和義消防長、高山浩之我孫子郵便局長、今井勝防災協会会長

### 我孫子郵便局に「我孫子市火災予防PR隊」を委嘱

我孫子郵便局の集配用バイク・軽自動車に、我孫子市防災協会と協力し作成したステッカーを貼付し、郵便業務の機動力を生かして、市内の隅々まで「火の用心」を呼び掛けます。新型コロナウイルス感染症の拡大を防止する「新しい生活様式」に加え、火災から命を守る行動をお願いします。

#### ◎我孫子市防災協会

消防署を応援する280の事業者からなる協力団体です。火災などの災害防止を図るため、消防機関と連携し、事業の健全な振興発展と社会公共の福祉増進に寄与しています。

☎ 消防本部予防課 ☎7181-7702



### 住宅防火 いのちを守る10のポイント

4つの習慣	1		寝たばこは絶対にしない、させない	6つの対策	1 出火防止		ストーブやこんろなどは、安全装置の付いた機器を使用	2 早期覚知		住宅用火災警報器を定期的に点検・交換	3 延焼拡大防止		寝具・衣類・カーテンは防火品を使用
	2		ストーブの周りに燃えやすいものを置かない		4 初期消火		消火器などを設置し、使い方を確認しておく	5 早期避難		避難経路と避難方法を常に確保して備えておく	6 地域の助け合い		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
	3		こんろを使うときは火のそばを離れない		4 コンセント		コンセントはほこりを掃除し、 unnecessary プラグは抜く						

### メール配信サービスでは火災情報や防災行政無線などを配信しています

◎メール配信サービス(要事前登録) 登録手順 ①abiko-reg@kmei.jpへ空メールを送信(右記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沿って登録 ※メールが送られてこない場合は、メール受信の許可設定(ドメイン名「@city.abiko.chiba.jp」)をし、再度空メールを送信してください。



防災についての記事は5面にも掲載しています。

防災行政無線では、避難情報などをお知らせします。聞こえづらい場合は、テレホン案内もご利用ください。

◎テレホン案内(放送内容の確認) ☎0120-031676 次の放送がされた場合、情報が入り替わります。

☎ 秘書広報課広報室 ☎7185-1269

# 令和4年度 予算編成方針を策定

予算編成方針・予算要求基準の全文は、市ホームページをご覧ください。

☎ 財政課・内線220

## 予算編成方針 3つのポイント

さまざまな状況の変化や厳しい財政状況の中で、持続可能な財政運営を行うため、次のとおり予算を編成します。

◆令和4年度は、第四次総合計画による第1期実施計画の初年度となり、これまでとのつながりを意識しつつ、計画に掲げる目標の実現に向けた事業を着実に進めます。

◆人口減少、高齢化、公共施設の老朽化などの課題対応、国・県の動向、経済情勢、社会環境、市民ニーズなどの変化に柔軟に対応し、業務の効率化や市民サービス向上に積極的・戦略的に取り組むための予算を編成します。

◆新型コロナウイルス感染症への対応に係る事業は、予測や積算が可能なものは適切に反映し、必要に応じて補正予算や予備費などで対応します。

## 収支見通しは全体で『約4億6000万円の財源不足』

新型コロナウイルス感染症の影響を可能な範囲で見込んで算出した、現時点の経常的経費の収支見通しは右表のとおりです。経常的歳入から経常的歳出を差し引くと約1億5000万円の財源不足となり、政策的経費の財源が生み出せないこととなります。なお、6月に策定した中期財政計画の政策的経費の要求見込額では財政調整基金から4億円を繰り入れても、さらに一般財源が約3億1000万円不足しているため、合計で約4億6000万円の財源不足が見込まれます。

## 財政調整基金の残高は『増加』

大幅な財源不足は、最終的に財政調整基金を活用して年度間の財源の不均衡を調整していますが、大規模な災害対応など突発的な支出に備えるために残高を確保する必要があります。

	令和元年度末	令和2年度末	令和3年度9月補正後
財政調整基金残高	約21億円	約23億円	約26億円

## 経常収支比率が『わずかに改善』

経常収支比率が低いほど、財政の運営に余裕があることを示します。令和2年度決算では、前年度より1.6%改善しましたが、今後も厳しい財政運営が見込まれます。

	平成30年度	令和元年度	令和2年度
経常収支比率	94.8%	94.9%	93.3%(見込み)

## 令和5年度以降も『多額の財源が必要』

浸水対策、消防施設整備、公共施設の老朽化対策など、予定事業の実施に向けて、基金の計画的な活用と財源の確保、経費の大幅な削減が必要です。

## 令和4年度予算経常的経費の収支見通し

### ● 経常的歳入

単位：千円

項目	令和3年度当初予算額	令和4年度当初予算見込額	増減額
市税	16,508,514	16,677,000	168,486
各種交付金など	3,319,001	3,337,000	17,999
地方交付税	3,790,000	4,095,000	305,000
国・県支出金	9,640,591	9,920,000	279,409
その他	2,343,776	2,612,000	268,224
臨時財政対策債	2,200,000	2,191,000	△9,000
経常的歳入合計①	37,801,882	38,832,000	1,030,118

市税のうち、個人市民税は納税義務者数の増加を見込み増額、固定資産税では家屋分の増額、地方交付税は令和3年度の決算見込額を参考にして増額、国・県支出金は障害者自立支援費負担金などによる増額を見込みます。

### ● 経常的歳出

単位：千円

項目	令和3年度当初予算額	令和4年度当初予算見込額	増減額
人件費	8,615,267	8,568,000	△47,267
扶助費	11,692,584	11,881,000	188,416
公債費	3,187,931	3,212,000	24,069
物件費	6,304,579	7,234,000	929,421
繰出金	4,096,611	4,374,000	277,389
その他	3,640,579	3,712,000	71,421
経常的歳出合計②	37,537,551	38,981,000	1,443,449

扶助費は児童数の減少などによる児童手当や私立保育園委託料の減額を見込む一方、障害者自立支援給付費や児童通所支援給付費などの増額を見込みます。物件費は基幹システム運用委託や庁内インフラ・セキュリティ業務委託、じん芥処理放射能対策費が経常的経費に移行することなどによる増額を見込みます。

### ● 経常収支および政策的経費充当可能一般財源

単位：千円

区分	令和3年度当初予算額	令和4年度当初予算見込額	増減額
経常的歳入合計①	37,801,882	38,832,000	1,030,118
経常的歳出合計②	37,537,551	38,981,000	1,443,449
政策的経費充当可能一般財源(①-②)	264,331	△149,000	△413,331

## 用語解説

- 経常的経費…人件費、物件費、維持補修費、扶助費、公債費など毎年度継続して固定的に支出される経費
- 政策的経費…令和4年度に新たに立ち上げる事業や、既存事業のうち新たな視点・手法で行う事業など、第四次総合計画による第1期実施計画で推進する事業の経費
- 臨時財政対策債…地方交付税の交付原資の不足に代わる地方一般財源として発行が可能となった特例的な地方債
- 扶助費…社会保障制度の一環として、生活困窮者、高齢者、児童、障害者などに対して行っているさまざまな支援に要する経費
- 繰出金…主に特別会計に対して支出する経費で、法令などで一般会計から繰り出すことを定められている部分と特別会計の赤字を補填する部分からなる
- 財政調整基金…年度間の財源の不均衡を調整するための積立金

## ふるさと納税の現状 ～市の税収 約2億9600万円減収～

### ふるさと納税で市の税収が減っています

毎年全国の方から温かい善意を頂いていますが、一方で市民の皆さんが他自治体へふるさと納税をすると、金額の一部が住民税から控除され、市の税収が減る仕組みになっています。

減収額は年々増加しており、令和2年に市民の皆さんが他自治体に寄付したことによる令和3年度の減収額は、約2億9600万円です。減収額が増加すると市民サービスへの影響が懸念されるなど大きな危機感があります。

市では、住民税が減収しないよう国税である所得税からの控除で対応するなど、制度の見直しを国へ要望しています。

### 令和2年度ふるさと納税実績

件数 1166件 寄付金額 3575万円

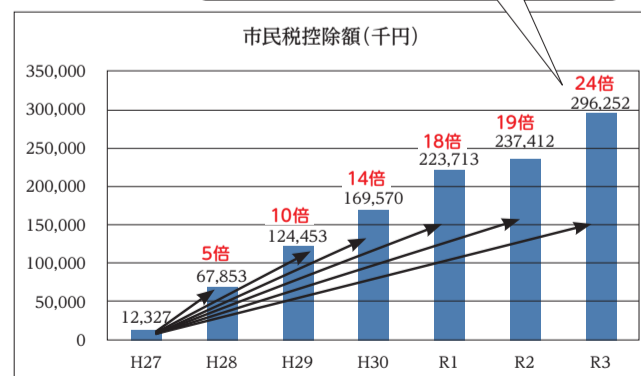
寄付金は、令和2年度に実施した事業や基金に積み立て、趣旨に沿った事業の財源とさせていただきます。

多くの皆さんから寄付をいただきありがとうございました。

※寄付金の用途など詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎ 財政課・内線223

令和2年度の子ども医療費助成費に相当



- 平成28年度にふるさと納税が大幅に普及
- 寄付金控除上限額を約2倍に引き上げ
  - ワンストップ特例制度新設
  - 返礼品競争の過熱
  - ふるさと納税ポータルサイトの普及

## 本人の応募・候補者の推薦が可能 農業委員会委員・農地利用最適化推進委員 募集

	農業委員会委員 (非常勤)	農地利用最適化推進委員 (非常勤)
任期	令和4年4月29日から3年間	委嘱を受けた日から令和7年4月28日まで
内容	農地の権利移動や転用許可の審議、遊休農地の発生防止など	担い手への農地のあっせん、各地域の農地集積の推進など
対象	農業に関する識見を有し、農業委員会の所掌に属する事項に関しその職務を適切に行うことができる方	農地などの利用の最適化の推進に熱意と識見を有する方
定員	10人	7人(市内3地区各2～3人)
報酬(月額)	5万5000円	5万円
委員になることができる方 ない方	①破産手続開始の決定を受けて復権を得ない方 ②禁錮以上の刑に処せられ、その執行が終わるまでまたはその執行を受けることがなくなるまでの方 ③暴力団員などまたは暴力団・暴力団員などと密接な関係を有する方 ④市税を滞納している方	

■・☎ 11月30日(火) (必着) までに応募書類(農政課・農業委員会事務局で配布。市ホームページからダウンロード可)を持参(郵送不可)。農業委員…農政課(水の館3階) ☎7185-1481、農地利用最適化推進委員…農業委員会事務局(水の館2階) ☎7185-1483

## 環境審議会委員 募集

任期 令和4年1月27日から2年間  
内容 環境保全に関する事項について調査・審議  
対象 市内在住・在勤で任期満了時に75歳未満の方※他の審議会などとの兼任不可  
定員 4人 報酬 1回3500円  
選考 レポート

■・☎ 12月3日(金) (必着) までに住所、氏名、職業、性別、生年月日、電話番号、団体名(所属している方)、資格(お持ちの方)を明記し、レポート「環境にやさしいまちづくりのために市民ができること」(800～1200字)を添えて郵送・持参。〒270-1146高野山新田193水の館3階手賀沼課 ☎7185-1484

## 保険税は必ず納期内に納めましょう 11月は「ちば国保月間」

国民健康保険税は、病気やけがなどで医療機関にかかるときに必要な医療費の大切な財源です。

### 新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した方へ

著しく収入などが減少した方は減免を受けられる場合がありますので、お問い合わせください。

### 正しい所得を申告しましょう

国保加入者とその世帯主の前年中の所得が一定の基準以下の場合、保険税の均等割・平等割が軽減されます。前年中の所得金額で判定するため、所得がない場合でも申告が必要です。

### 保険税の便利な納付方法

口座振替は「自動的に納められるので納め忘れがない」「納期ごとに金融機関に行く必要がない」など大変便利です。取扱金融機関や手続方法など詳しくはお問い合わせください。なお、納付書の場合は、納期限内であればコンビニやスマートフォン決済アプリ(PayPay、LINEPay)で納付できます。

### 保険税の滞納にご注意

納期限を過ぎてしまった場合、延滞金が加算されることがあります。滞納が続くと、保険証の有効期限が短くなったり、医療費が一時的に全額自己負担となることがあります。さらに、財産の差し押さえなどで強制徴収されることがあります。納付が困難な場合は早めにご相談ください。

### 健康保険に重複加入していませんか

勤務先の健康保険(社会保険など)に加入した場合やその健康保険加入者の被扶養者となった場合は、ご自身で国民健康保険の脱退手続きが必要です。加入している健康保険をいま一度ご確認ください。

### 医療機関の領収書は保管しましょう

医療費通知は、確定申告の医療費控除に活用できます。10月診療分までの医療費通知を令和4年1月下旬に発送します。医療費控除をする方で、11月・12月に医療費の支払いがある方は領収書が必要となりますので、大切に保管してください。

☎ 国保年金課・内線912(納付)、930(賦課)、324(給付)

## ご意見をお聞かせください 市政ふれあい懇談会

市民の皆さんの意見を市政に反映させるため、今年度2回目の「市政ふれあい懇談会」を開催します。市の政策やお住まいの地区の皆さんの意見や要望を聞く良い機会です。若い世代(20代～30代)の方、学生の方もぜひご参加ください。

日時・場所 下表参照

共通テーマ 令和4年度に実施する主な事業、予算編成方針概要と予算経常的経費の収支見通し

日時	場所	地区テーマ
11月13日(土)	10時～12時 湖北台近隣センター	消防施設整備について
11月14日(日)	10時～12時 近隣センターふさの風	水害対策について
	14時～16時 近隣センターこもれび	
11月21日(日)	10時～12時 新木近隣センター	消防施設整備について
	14時～16時 我孫子北近隣センター 並木本館	手賀沼公園・久寺家線の 進捗状況について

☎ 秘書広報課 ☎7185-1714

## 第9回令和3年度子ども議会

次代を担う小・中学校の児童・生徒に、議会制民主主義や市のまちづくりへの関心を深めてもらい、子どもたちから市への要望や意見などを今後のまちづくりの参考にすることを目的としています。当日はインターネット中継(QRコード参照)で視聴できます。※傍聴不可

日時 11月9日(火)午前9時25分～午後3時10分

内容 「まちづくりの方針」に対する小・中学生からの質問と、市長・教育長による答弁

◎子ども議員…市内小学校13校・中学校6校の代表38人

☎ 教育委員会指導課 ☎7185-1367



## 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「私の地元応援募金」による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ます。

☎ 財政課・内線220



## 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3年4月1日～9月30日分)

【個人】江口一代様、鈴木喬生様、匿名19件

【団体】我孫子市歯科医師会、我孫子市書道連盟様、我孫子市緑化推進協力会様、我孫子ロータリークラブ様、一般財団法人慈悲の会様、NPO住みたいまちづくりの会様、NPO千葉県中難協我孫子地区会様、株式会社伊藤園松戸支店様、株式会社内山アドバンス様、株式会社Veracity様、コカ・コーラボトラーズジャパン株式会社柏支店様、ちば東葛農業協同組合様、ネスレ日本株式会社様、ボランティアグループ並木結の会様、香江木蘭太極様、明治安田生命保険相互会社様、匿名1件※ふるさと納税は除きます。

## 都市計画審議会委員 募集

任期 12月26日から2年間

内容 都市の健全な発展を図るため、土地利用や都市施設などの計画について調査・審議(年2回程度開催)

対象 市内在住で任期満了時に75歳未満の方※他の審議会などとの兼任不可

定員 2人 報酬 1回3500円

選考 レポート

■・☎ 11月17日(水) (消印有効) までに住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を明記し、レポート「身近なまちづくりの実践や日頃感じている都市づくりについての意見・提言」(800～1200字)を添えて郵送・持参。〒270-1192市役所都市計画課(住所省略可)・内線593

## 会計年度任用職員 保育士・保育補助員 募集

任期 令和4年3月31日まで※再任あり

勤務場所 寿保育園

①保育士(フルタイム)

勤務日時 平日午前6時45分～午後7時15分のうち7時間45分(シフト制、土曜勤務あり)

定員 3人 報酬 月19万6771円～(地域手当含む)

②保育士(パートタイム)

勤務日時 平日午前8時30分～午後4時30分(シフト制、土曜勤務あり)

定員 3人 報酬 時給1210円～1350円

③保育補助員(日中短時間勤務)

勤務日時 平日午前8時～午後0時15分(週2～5日、シフト制、土曜勤務あり)

定員 3人 報酬 時給960円～990円

④保育補助員(時間外勤務)

勤務日時 平日午前6時45分～8時45分、午後4時30分～7時15分(週2～5日、シフト制、土曜勤務あり)

定員 3人 報酬 時給1070円～1100円

〈共通〉

内容 ①②保育業務全般、③④保育補助業務全般

対象 ①②保育士、幼稚園・小学校・養護教諭、保健師、看護師、准看護師のいずれかの有資格者または子育て支援員研修修了者(地域保育コース)

選考 書類、面接

■ 登録申込書(市ホームページからダウンロード可)、資格証の写し(①②のみ)を郵送・持参。〒270-1192市役所総務課(住所省略可)

☎ 申し込み…総務課・内線232、職務…保育課・内線450



## 定員になり次第締め切り マイナンバー業務のお知らせ(休日開庁、出張申請)

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

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)・申請(予約不要)、電子証明書の更新(予約不要)

申請時の持ち物 下記参照

※代理人によるマイナンバーカードの受け取りは、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。

マイナンバーカードの出張申請(事前予約制)

当日は無料で写真を撮影します。代理申請はできません。

予約 11月5日(金)午前9時～市民課☎7185-4326(平日午前9時～午後5時)

日時 12月5日(日)午前9時30分～午後1時(受付正午まで)

場所 市民プラザホール

定員 先着60人

〈共通〉

持ち物 通知カード(申請時に回収)、個人番号カード交付申請書(出張申請のみ)、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。

☎ 市民課・内線693



開庁日時	予約開始日時
11月14日(日)9時～15時	受付中
11月27日(土)9時～15時	11月10日(水)9時～
12月11日(土)9時～15時	11月24日(水)9時～
12月26日(日)9時～15時	12月8日(水)9時～

## 社会保険料控除のための証明書

◎国民年金保険料

日本年金機構から送付される「社会保険料控除証明書」または領収証書をご利用ください。

☎ 日本年金機構☎0570-003-004

◎国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料

令和3年分の納付額を記載した「納付済確認書」を納税(付)義務者に送付します。確定申告、市・県民税の申告にご利用ください。特別徴収分は、日本年金機構・共済組合から送付される「源泉徴収票」をご利用ください。

☎ 国民健康保険税…国保年金課・内線912、後期高齢者医療保険料…国保年金課・内線415、介護保険料…高齢者支援課・内線313

納付を証明する書類の発送時期など

種別	発送者	納付方法	発送時期
国民年金保険料	日本年金機構	金融機関納付・口座振替など	10月下旬～11月上旬 ※10月以降初めて納付する方は令和4年2月上旬
国民健康保険税	我孫子市	窓口納付・口座振替・スマートフォン決済など	令和4年1月下旬
後期高齢者医療保険料 介護保険料	日本年金機構	特別徴収(年金天引き)	令和4年1月下旬～2月上旬

## 11月は「児童虐待防止推進月間」 189(いちはやく)「だれか」じゃなくて「あなた」から

虐待の早期発見は、子どもだけでなく、保護者を救うことにもつながります。未来ある子どもたちが健やかに成長できるよう、地域で虐待を防ぎましょう。

◎子育てをしている方 必要以上に子どもを叱ったり、叩いたりしていませんか?子どもへの虐待は、子育ての不安から始まる場合があります。一人で悩まないで、信頼できる人や相談機関へ相談してください。

◎地域の方々 周囲のさりげない関わりが、親子の心の支えになることがあります。子ども連れで困っている方がいたら、声を掛けてあげてください。

●総合相談窓口(子ども相談課) 市では、18歳までのお子さんに関するあらゆる相談に対応する相談窓口を設置しています。気軽にご相談ください。

☎ 子ども相談課☎7185-1821、児童相談所虐待対応ダイヤル☎189(いちはやく)(24時間)、柏児童相談所☎7131-7175



## 12月に証明書自動発行サービスを終了 令和4年1月からコンビニ交付を開始! マイナンバーカードの申請はお早めに

12月28日(火)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4日(火)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」が始まります。

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

## 都市計画生産緑地地区変更案の縦覧

期間 11月15日(月)まで午前8時30分～午後5時※閉庁日は除く

場所 都市計画課(市役所東別館1階)

◎意見書の提出 提出された意見は、要旨を都市計画審議会に提出します。

対象 市内在住の方(法人含む)、利害関係がある方

提出方法・☎ 11月15日(月)(消印有効)までに郵送・持参。〒270-1192市役所都市計画課(住所省略可)・内線593

## 11月30日(火)まで 駅前放置自転車クリーンキャンペーン 「自転車の代わりに置こう 思いやり」

期間中、自転車放置禁止区域に指定している市内の各駅前周辺(東我孫子駅を除く)で、放置自転車の撤去を重点的に行います。放置自転車は、高齢者や身体の不自由な方の通行を妨げ、災害時は避難や救助の障害になります。放置自転車をなくし、安全で快適なまちとなるよう、日頃からお協力をお願いします。※放置自転車の撤去はキャンペーン期間外も実施しています。

☎ 泉放置自転車保管所☎7183-5470、道路課・内線533

## 市内小・中学生による 防火ポスター入賞者の表彰と作品展

表彰日時 11月7日(日)午前11時～

展示期間 11月6日(土)～14日(日)

場所 アビイクオーレエントランス(イトーヨーカドー我孫子南口店)

☎ 消防本部予防課 ☎7181-7702

## 住宅用火災警報器の点検を

住宅用火災警報器は、全ての住宅に設置が義務付けられています。設置していない住宅は大切な命や財産を守るため設置しましょう。すでに設置している住宅でも、電池切れなどの場合があります。また、月に1回は火災警報器の点検ボタンやひもで、音が鳴るか確認し、10年を目安に交換しましょう。

※消防職員が住宅用火災警報器を販売することはありません。不審な訪問販売などにご注意ください。

☎ 消防本部予防課 ☎7181-7702



## 旧規格消火器は12月31日(金)までに交換を

平成23年に消火器の規格が改正され、個人の住宅を除く事務所、店舗、共同住宅など、消防法で消火器の設置義務がある防火対象物には「新規格消火器」の設置が必要となっているため、旧規格消火器は交換してください。個人の住宅に設置している消火器の交換義務はありませんが、使用期限内の交換を推奨します。詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

※消防職員が消火器の販売や点検をすることはありません。不審な訪問販売などにご注意ください。



### 適応火災マークを 確認してください！



文字表示の消火器は、交換が必要です。

絵表示の消火器は、今後も設置可能です。



☎ 消防本部予防課 ☎7181-7702

## 自分たちの街は自分たちで守る！ 消防団員 募集

普段は他に自分の仕事をしながら、いざというときに火災や水害、地震などから市民の生命や身体、財産を守るために活動します。また、日頃から訓練や機械器具の点検、自治会主催の防災訓練などにも参加しています。

消防団員の数は全国的に減少傾向で、我孫子市も例外ではありません。興味がある方はぜひご連絡ください。女性の方も大歓迎です。

対象 市内在住・在学・在勤の18歳以上で、心身とも健康な方

報酬 階級によって異なります(年額3万6500円～12万円)。その他、災害・訓練などの従事1回7000円支給(出勤時間が4時間未満の場合は半額)。

退職報償金 5年以上活動し退職する方に支給(例：5年以上…20万円、20年以上…40万9000円)

☎ 消防本部警防課 ☎7181-7701



## 女性防火クラブ員 募集

市民の防火意識の向上を図ることを目的に、家庭の防火に役立つ勉強会、視察研修、応急手当、救命講習会などの活動をしています。イベント会場などでの火災予防啓発活動も行います。活動は、ご自身の都合がつく時のみです。

対象 18歳以上で活動に興味がある方

☎ 消防本部予防課 ☎7181-7702

## あふれるプラスチックごみ ～最新情報と今後の対策～

自然の中で分解しないプラスチックごみの処理が世界中で問題になっています。特に海洋汚染が深刻で、生態系に影響を及ぼしています。私たちに何ができるか考えてみましょう。

日時 12月11日(土)①午後2時～②3時～

場所 アビイホール(イトーヨーカドー我孫子南口店3階)

内容 ①DVD上映「プラスチックごみ～日本のリサイクル幻想」②講演会

講師 高田秀重さん(東京農工大学教授)

定員 先着150人 費用 無料

申・☎ 11月30日(火) (必着) までに電話・ファクスで住所、氏名、電話番号を明示。消費生活センター ☎7185-1469 ☎7182-8080

## 借金問題、出会い系サイト、金融商品などでお悩みの方 弁護士による6市合同消費者問題無料相談会

日にち・場所 下表参照

時間 午前10時～午後4時(1人60分)

対象 東葛6市に在住・在勤の方

定員 各会場12人

☎ 11月1日(月)午前9時30分～希望会場の窓口・電話(平日のみ) ※柏市は11月2日(火)～、野田市は11月5日(金)～

日にち	場所	申込先
11月13日(土)	我孫子市消費生活センター(アビイクオーレ2階)	我孫子市消費生活センター ☎7185-1469
11月16日(火)	京葉ガスF松戸第2ビル6階会議室	松戸市消費生活課 ☎047-366-7329
11月17日(水)	鎌ヶ谷市役所1階相談室1・2	鎌ヶ谷市商工振興課 ☎047-445-1240
11月18日(木)	野田市役所1階市民相談室	野田市消費生活センター ☎7123-1084
11月19日(金)	流山市消費生活センター(流山市役所第2庁舎2階)	流山市消費生活センター ☎7158-0999
11月20日(土)	柏市消費生活センター(中央体育館管理棟1階)	柏市消費生活センター ☎7163-5853

☎ 我孫子市消費生活センター ☎7185-1469

## 特定創業支援等事業 創業プラン作成スクール

受講者は、法人設立時の登録免許税の軽減、創業関連保証額の拡充、市の創業支援補助金の補助対象資格など、さまざまな特典があります(要個別相談)。

日時 令和4年1月15日(土)・22日(土)・29日(土)、2月5日(土)午前10時～午後4時(全4回)

場所 松戸市商工会議所

内容 専門家による講義、先輩社長の講演、創業計画作りなど

対象 創業を考えている方、創業間もない方

定員 20人(抽選) 費用 無料

申・☎ 11月22日(月)～12月24日(金)(必着) までにホームページ。千葉県信用保証協会 ☎043-311-5001 ☎https://www.chiba-cgc.or.jp/seminar/#scl

## 我孫子市公募補助金 公開ヒアリング

令和4～6年度の公募補助金で、補助金等検討委員会で採択されなかった団体が、改めて申請内容をPRする公開ヒアリングを実施します。詳しくはお問い合わせください。

日時 11月11日(土)午前10時～

場所 市役所分館大会議室

☎ 市民活動支援課・内線488

## 標準営業約款制度(Sマーク)

Sマークは、厚生労働大臣認可の約款に従って営業することを登録した「理容店」「美容店」「クリーニング店」「めん類飲食店」「一般飲食店」で掲げています。

登録店は、事故が発生した場合の賠償や設備・サービス内容について信頼できるお店です。

☎ (公財)千葉県生活衛生営業指導センター ☎043-307-8272



## 費用無料 予約不要 駅からハイキング

JR東日本と常磐線沿線4市(我孫子・柏・松戸・取手市)では、沿線の活性化を目的に、地域の魅力を知ることができる「駅からハイキング」を実施します。秋の魅力を楽しみながら、一緒に歩いてみませんか。

日にち・受付時間	コース
11月1日(月)~7日(日) 9時30分~11時	取手コース「~繋がる人まちアート~アートのまち取手を散策」
11月9日(火)~14日(日) 9時30分~11時	松戸コース「秋の日に松戸宿として栄えた歴史ある松戸の街を巡る」
11月17日(水)~21日(日) 9時~10時	我孫子コース「自然と文学を感じる手賀沼散策コース」
11月23日(祝)~28日(日) 9時30分~11時30分	柏コース【学生駅ハイ】「駅周辺の賑わいと昔ながらの街道を楽しみながら自然と親しむ」

※各コースの詳細は、JR東日本のホームページをご確認ください。

### ◎常磐線産直市

各市が地元の産品や農産物をPRします。

日時 11月3日(祝)~5日(金)午前11時~午後8時

場所 JR上野駅中央改札外グランドコンコース

販売品目 我孫子市ふるさと産品や農産物など各市の特産品

☎ 企画課 ☎7185-1426



## 第29回あびこ国際交流まつり

今年は市民プラザの会場とオンラインで同時開催します。市内で暮らす外国出身者や外国語を学ぶ市民と一緒に国際交流しましょう。詳しくはAIRAホームページ(QRコード参照)をご確認ください。

日時 11月28日(日)午前10時~午後4時

場所 市民プラザ(入場制限の場合あり)、オンライン

内容 外国出身者の料理レシピ紹介(中国、ベトナム、タジキスタンなど)、中国の人形制作、台湾茶あれこれ、韓国の観光案内、日本語教室の紹介、在住外国人にきいたAIRAの印象、日本と中国の書道、AIRAの活動紹介などの動画上映と展示

費用 無料

☎ 我孫子市国際交流協会(AIRA) ☎7183-1231



## JOBANアートライン協議会 「アートアンブレラ」ワークショップ

JR東日本の忘れ物の傘にペイントをして、世界に一つのオリジナル傘を作成します(持ち帰り可)。東京藝術大学の学生によるライブペイントも開催します。

日時 11月21日(日)午前10時~午後5時(作成時間約30分)

定員 先着30人※小学生以下は保護者同伴

費用 無料

場所・☎ 11月2日(火)午前9時~アビシルベ ☎7100-0014

☎ 企画課 ☎7185-1426



### 我孫子市ふるさと産品として新しく1品を推奨!

## 株式会社風土食房 『スパイス香る 豚すじジンジャーカレー』

ラグビーチームNECグリーンロケッツ東葛と(株)風土食房が作り上げた本格レトルトカレー。地元産の食材も使用し、トマトの旨味と深みがあるルーにトロトロに煮込まれた豚すじ、ショウガをはじめ15種類のこだわりスパイスが効いた“一味違うカレー”です。

販売場所 風土食房直売所(中里227の3)

価格 550円(税込み)

◎我孫子市ふるさと産品…郷土・我孫子にふさわしい土産品を「我孫子市ふるさと産品」と銘打ち、その地元産品を育成し、永く・広く定着させることで市内産業の活性化を図ることを目的としています。詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎ 我孫子市ふるさと産品育成協議会(我孫子市商工会内) ☎7182-3131



◎JOBANアートライン協議会…JR常磐線沿線8つの自治体と、東京藝術大学、JR東日本東京支社が、常磐線のイメージアップや沿線自治体の活性化を図るため、アートを基調とした常磐線沿線の「街」や「人」をつなげていく取り組みです。

## 生涯学習センターアビスタ 空調工事

工事期間中は利用制限があります。ご理解とご協力をお願いします。

施設名	期間	制限
ホール	11月~令和4年3月	貸し出し不可
ミニホール 図書館アビスタ本館	12月~令和4年3月	空調利用不可
第1学習室	12月~令和4年3月	空調利用不可 ※令和4年1月は貸し出し不可

☎ 教育委員会生涯学習課 ☎7182-0511

## 11月 市民相談・県民相談 ※☎は予約制です。

市民相談	来所 ☎	電話
弁護士 法律相談	4日(木)、11日(木)、16日(火)、18日(木)、25日(木)9時30分~15時30分(予約は1日(月)8時30分~) 市民相談室(本庁舎2階) 秘書広報課 ☎7185-1714	
行政相談	24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	17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	9日(火)10時~15時(予約は2日(火)~8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	10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	19日(金) 10時~15時(予約は15日(月)8時30分~) 収税課 ☎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	来所 ☎	電話
人権相談	25日(木)10時~15時 相談室(西別館2階) 社会福祉課・内線432	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	17日(水)13時30分~(予約は16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	

市民相談	来所 ☎	電話
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	
交通事故 相談	来所 ☎ 8日(月)10時~15時(巡回相談。先着4組。予約は4日(木)まで) 市民安全課(本庁舎地階)・内線485 来所 ☎ 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	

## 手賀沼流域フォーラム



## 手賀沼ふれあい探鳥会

～手賀沼周辺の山野と水辺の鳥を楽しみませんか～

費用  
無料日時 12月4日(出)午前9時15分～11時45分  
(受付9時) ※小雨決行

場所 手賀の丘公園どんぐりの家集合(柏市)

内容 手賀の丘公園内や手賀沼南岸で、スコープや双眼鏡で野鳥を観察(参加賞…野鳥缶バッジ、野鳥カード)

定員 40人(抽選) ※小学生以下は保護者同伴

目・問 11月7日(日)午後5時までに申し込みフォーム(QRコード参照)。手賀沼流域フォーラム実行委員会・竹内 ☎090-3907-8355

環境レンジャーネイチャーイン  
谷津の自然散策

日時 11月20日(出)午前9時30分～正午(受付9時15分) ※荒天中止

場所 東我孫子駅南側広場集合

内容 岡発戸・都部の谷津ミュージアムを散策し、秋の草花、木の実、昆虫、野鳥などを観察

定員 先着15人

費用 無料

目・問 11月2日(火)～手賀沼課 ☎7185-1484



## 谷津ミュージアムで芋掘り体験



日時 11月20日(出)午前10時～ ※雨天中止

場所 谷津ミュージアム内(「中央学院高校」バス停下車徒歩3分)

定員 先着15組 ※小学生以下は保護者同伴

費用 無料

持ち物 長袖、長ズボン、長靴、手袋

目・問 谷津ミュージアムの会事務局(手賀沼課) ☎7185-1484



## そばの脱穀とそば打ち体験



将門神社の近くで育ったそばの実の脱穀作業と、とれたての新そばを打っておいしくいただきます。

日時 ①11月6日(出)午前9時～午後4時②11月20日(出)午前9時～午後3時

場所 将門そば打ち道場(日秀112)

内容 ①脱穀②そば打ち体験

定員 10人

費用 2500円

持ち物 ①農作業用の服装②帽子、前掛け、タオル

目・問 星崎 ☎090-5197-4847



## みんなの我孫子



## あびプラ撮影会2021

日時 11月21日(日)午前9時30分～午後5時30分

場所 あびこショッピングプラザ1階あびプラキッチンイベントスペース

内容 我孫子の風景のマットを背景にした撮影会

定員 1時間ごとに4組(1組3～5人程度)

費用 無料

持ち物 カメラ・スマートフォンなど

目 予約サイト(QRコード参照) ※空きがある場合は当日受付可

問 小田 ☎090-1805-5169 abiko-sp@podinc.jp



オンラインで開催

ミュージアムインフォメーション

JBF2021同時開催 第31回鳥学講座  
「センカクアホウドリ」発見記

## 鳥の博物館

Abiko City Museum of Birds

234-3 Konoyama Abiko  
☎7185-2212

北海道大学の江田さんと山階鳥類研究所の研究グループは、鳥島で繁殖する「アホウドリ」と尖閣諸島で繁殖する「センカクアホウドリ」が別種であることを明らかにしました。両者が別種と考えられるに至った経緯を紹介いただきます。

日時 11月6日(出)午後1時30分～3時30分

講師 江田真毅さん(北海道大学総合博物館准教授)、富田直樹さん(山階鳥類研究所) 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



▲「アホウドリ」のつがい(左2羽)と「センカクアホウドリ」のメス(右2羽)。撮影：今野美和さん



## 受賞した58作品を展示

## 千葉県愛鳥週間ポスターコンクール受賞作品展示

日時 11月6日(出)・7日(日)午前9時30分～午後4時(最終日午後3時まで)

場所 アビスタ第3学習室 費用 無料

問 千葉県自然保護課 ☎043-223-2972

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

手賀沼水環境保全協議会では、手賀沼の水環境保全啓発のため、流域市の小・中学生を対象にポスターコンクールを実施しています。

今年度は860点の応募があり、最優秀賞3点、優秀賞9点が選ばれました。詳しくは手賀沼水環境保全協議会ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

期間・場所 ①11月7日(日)まで水の館3階ミニギャラリー②令和4年2月4日(金)～9日(火)(初日午後3時～、最終日午後3時まで)アビシルベ

問 手賀沼課 ☎7185-1484



## 動物は責任をもって最後まで面倒をみましょう

## 11月は「動物による危害防止対策強化月間」

令和2年度は、人が犬にかまれる事故が県内で175件発生しました。飼い犬が人をかんだ時は保健所へ届け出し、かんだ犬が狂犬病の疑いがないか獣医師の検診を受けさせることが必要です。

次のことに注意して、動物による事故などを防ぎましょう。

- ◎事故を起こさないようにしつける
- ◎公園なども含め犬の放し飼いは禁止
- ◎犬は来訪者の届かない場所で飼い、門や玄関から犬が飛び出さないよう注意
- ◎犬の登録と年1回の狂犬病予防接種は、法律に定められた飼い主の義務
- ◎猫は室内で飼う
- ◎地域猫活動などで屋外にいる飼い主のいない猫の世話をする場合、過度のふれあいは避ける
- ◎犬猫合わせて10匹以上飼う場合は保健所へ届け出る
- ◎法律により、一部のサル・ヘビなどの特定動物を飼うことは原則禁止
- ◎ペットに迷子札をつける、動物病院でマイクロチップを装着・登録する
- ◎やむを得ない事情で飼えなくなった場合、新しい飼い主を探す

動物愛護センターでは、定期的に「犬の飼い方・しつけ方教室」を開催しています。ぜひご参加ください。

問 松戸保健所(松戸健康福祉センター) ☎047-361-2139、千葉県動物愛護センター東葛飾支所 ☎7191-0050



## 日立アカデミー我孫子キャンパス庭園公開中止

新型コロナウイルス感染症の影響により、例年11月下旬～12月初旬に開催している庭園公開を中止します。

問 我孫子の景観を育てる会 ☎090-6034-9149(午前9時～午後5時)

杉村楚人冠記念館・市民図書館共催

**第10回楚人冠講座  
楚人冠と漱石で読み比べる「禅」**

杉村楚人冠と夏目漱石が同じ人物から禅の指導を受けたことを知っていますか？ 2人の作品を読み比べて「禅」体験の共通点・相違点を探ります。

日時 11月27日(出)午前10時～11時

場所 アビスタ第2学習室

講師 高木大祐さん(杉村楚人冠記念館学芸員)

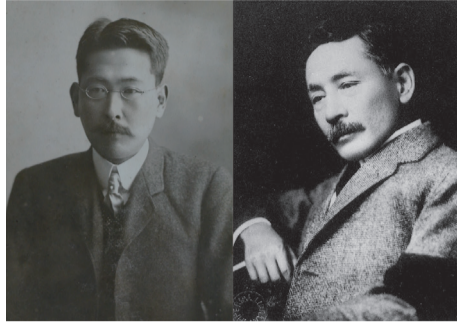
朗読 図書館市民スタッフ

定員 先着20人

費用 無料

☎ 11月2日(火)午前9時30分～図書館  
アビスタ本館 ☎7184-1110

📍 杉村楚人冠記念館 ☎7187-1131

**水の館プラネタリウムからのお知らせ**

場所・📍 水の館 ☎7184-0555

◎新番組がスタート!

期間 11月13日(出)～令和4年1月16日(日)

土・日曜日、祝日

時間・内容(上映時間約20分)

開始時間	内容
10時、13時、15時	テーマ番組「ナイルの星」
11時、14時、16時	星空解説「今夜、なにがみえるかな」(2021秋～冬)



定員 各回先着25人 費用 100円(中学生以下無料)

◎星空コンサート「ラブ・ストーリーは突然に～ドラマ主題歌特集～」

日時 11月20日(出)午後1時～、3時～

※各回上映1時間前～10分前までに

水の館3階手賀沼課でチケットを購入

星空解説 駒井仁南子さん

定員 各回先着25人

費用 300円

◎星空たんけん観望会「木星・土星・月と秋の星空をハイアマチュア望遠鏡で見よう!」

日時 11月20日(出)午後5時30分～7

時30分(受付5時15分～水の館3階手

賀沼課)

内容 星空の見方を学ぶ講座と星空

観望会※雨天・曇天の場合、観望会

は中止しプラネタリウムで番組鑑賞

定員 先着25人※小学生以下は保護者同伴

費用 100円(中学生以下無料)

持ち物 防寒具、懐中電灯(赤色灯推奨)

☎ 11月2日(火)～19日(金)



公民館主催講座

**アビコでなんでも学び隊**

パンでクリスマスブーツを作ろう!

日時 11月27日(出)午前10時～午後1時

内容 パン生地ですべりブーツ形の飾りを作ります。オーブンで焼いて世界に一つだけのクリスマスブーツに仕上げます。

場所 湖北地区公民館調理室

講師 松崎忠さん(我孫子市パン工房男塾)

対象 小学2～6年生

定員 15人(抽選)

費用 500円

はじめての書初め

日時 12月4日(出)午後1時～3時30分

場所 アビスタミニホール

内容 大筆を使って千葉県課題の書初めをします。これで冬休みも安心!

講師 児玉壽雲さん(我孫子市書道連盟)

対象 小学3年生

定員 22人(抽選)

費用 200円

〈共通〉市内在住・在学で初めての方優先。

☎ 11月8日(月)までに、ちば電子申請サービス(QRコード参照)

📍 我孫子地区公民館 ☎7182-0622



白樺文学館 企画展

**山田百合子と原田京平－我孫子への物語－**

志賀直哉の姻族山田家。志賀直哉と同世代の山田百合子と原田京平はともに歌人でした。その2人をつなぐ雑誌『白樺』が発見されました。2人の作品を追いながら、我孫子でつながった物語を紹介します。

日時 11月17日(火)～令和4年2月27日(日)午前9時30分～午後4時30分(入館4時まで)※月曜休館(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)

◎臨時休館のお知らせ

11月16日(火)は展示替えのため、臨時休館します。

場所・📍 白樺文学館 ☎7185-2192



▲『白樺』3巻3号 表紙絵 原田京平(個人蔵)

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



### NECグリーンロケッツ東葛の選手も参加！ ファミリースポーツテスト2021

子どもから大人まで誰でも参加できるスポーツテストを開催します(QRコード参照)。現役ラグビー選手に挑戦したい方、自分の体力を知りたい方、家族でスポーツを楽しみたい方は、ぜひご参加ください。グリーンロケッツによるラグビー体験もあります。ファンクラブに入会した方にはノベルティーをプレゼント！



日時 11月20日(土)午前9時～午後1時30分(受付1時まで)

場所 市民体育館

種目 ◎6歳～64歳の方…反復横跳び、20mシャトルラン、立ち幅跳び ◎65歳以上の方…開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行 ◎共通…握力、上体起こし、長座体前屈

費用 無料

持ち物 運動できる服装、室内用運動靴、飲み物

問 教育委員会文化・スポーツ課 ☎7185-1604、市民体育館 ☎7187-1155(当日のみ)

#### ◎NECグリーンロケッツ東葛

我孫子市(東葛地区)に本拠地を置くラグビーチームです。「JAPAN RUGBY LEAGUE ONE」発足に合わせて、東葛地区がホストタウンとなり、チーム名が新しくなりました。新リーグ開幕は令和4年1月7日(金)です。トップリーグでの活躍を皆さんで応援しましょう！



## すこやかちゃん



樋口 翔空ちゃん  
(下ケ戸・1歳3カ月)

すみっことパンが大好き！皆を幸せにしてくれるとあくん♡元気に沢山遊ぼうね！



吉嶋 莉々果ちゃん  
(岡発戸・1歳3カ月)

お散歩大好き莉々果ちゃん♡姉や兄と仲良く遊んで優しく元気に育ってね!!

### 子どものための舞台鑑賞 サンドアートパフォーマンス

日時 12月18日(土)午後2時開演(1時30分開場)

場所 湖北地区公民館

内容 逆光に照らされた砂の影の濃淡で描かれるアートパフォーマンス。手や指、腕で絵を描き、次々に変化させながら一つのストーリーを作り上げます。

定員 先着125人(固定席123席、車いす用2席)

費用 1000円※3歳児以下が保護者の膝の上で鑑賞する場合は無料

チケット販売所 軽喫茶ばぼら、ブックマルシェ我孫子店、教育委員会文化・スポーツ課

問 教育委員会文化・スポーツ課 ☎7185-1601



## 健康MEMO

### 生活習慣病と歯科医療

生活習慣病が個人と社会の大きな問題になっています。それに関連して厚生労働省がe-ヘルスネットに掲載している「歯と口腔の健康」を紹介します。

「日本人の死亡のうち、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病による死亡は、死亡全体の半数以上を占めています。生活習慣病は、その名の通り食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など日頃の生活習慣が原因となって起こるさまざまな病気のことです。生活習慣病の発病や悪化に関係する好ましくない習慣は、生活習慣病のリスクファクター(危険因子)と呼ばれています。

う蝕や歯周病などの口腔疾患は、歯磨きなどの習慣の影響を強く受けます。また、食生活や喫煙など全身の生活習慣病に深く関連する習慣の影響も受けており、生活習慣病と多くのリスクファクターを共有しています(コモンリスクファクター)。う蝕や歯周病を予防して健康な口腔状態を保つためには、口腔を清潔に保つだけでなく、食生活の改善や禁煙なども重要な要素であり、健康維持にも繋がります。」

健康長寿でありたいですね。

問 (一社)我孫子市歯科医師会 ☎7184-2310

No.438

### 11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。  
問 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◎	6・13・20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)	30日(木)	保健センター
4カ月児相談	2日(火)・10日(水)	令和3年6月生まれ
1歳6カ月児健康診査	4日(木)	令和2年3月29日～4月23日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	18日(木)	平成31年3月生まれ
3歳児健康診査	11日(木)	平成30年4月21日～5月11日生まれ
5歳児歯科健診	18日(木)	平成28年10月4日～11月9日生まれ
離乳食教室(4～6カ月児向け)◎	26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)◎	10日(水)	令和3年2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  
問 障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	5日(金) 14時30分～16時
心の健康クラブ	15日(月) 14時～16時

#### ◎遊具うんどう教室

時間 午前10時～11時  
問 高齢者支援課 ☎7185-1112

開催日	場所
10日(水)	布佐南公園*雨天中止
16日(火)	湖北台中央公園*雨天中止
19日(金)	天王台西公園*雨天中止

子育て支援情報 無料

〈対象〉市内在住の乳幼児と保護者、妊娠中の方

あびこで子育て

#### 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)

リズムあそび	10日(水)10時～11時	寿保育園
乳児集会	17日(水)10時～11時	つくし野保育園
公園で遊ぼう	17日(水)10時～11時	柏鳳保育園

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

るんるんパーク 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	4日(水)10時30分～11時
天王台西公園	16日(水)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ここに広場(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	13日(土)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	17日(水)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	27日(土)10時30分～11時30分「秋を楽しもう」※要申込(先着10組)
② すまいるパパタイム	20日(土)11時～12時「運動会ごっこ」
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

## 我孫子市の国民健康保険に加入中の40歳～74歳の方 特定健康診査を受けましょう

**期間** 令和4年1月31日(月)まで※1月は医療機関が混み合うため早めに予約ください。

**内容** 問診、身体計測、血圧、血液検査(HbA1c、脂質、肝機能、貧血、尿酸、クレアチニン)、尿検査、心電図検査

※令和4年3月31日時点で年齢が5の倍数(例…40歳・45歳など)の方は、頸動脈超音波検査を追加できます。受診券(5月または10月に送付済み)と健康保険証をお持ちの上、市内契約医療機関で受けてください。

### 新型コロナウイルス感染症への不安で、健診を迷われている方へ

11月8日(月)～14日(日)は全国糖尿病週間です。健診を受けないことで基礎疾患の発見が遅れる場合があります。年に一度健診を受けましょう。

**問** 健康づくり支援課 ☎7185-1126

## 有効期限が12月31日(金)までの方 千葉県指定難病受給者証更新手続き

引き続き医療費の受給を希望する場合は、有効期限までに更新手続きが必要です。5月末に送付した「令和3年度 特定医療費(指定難病)受給者証更新手続きのお知らせ」を確認の上、申請ください。

**申・問** 郵送で〒271-8562松戸市小根本7松戸保健所(松戸健康福祉センター) ☎047-361-2138

## 障害者手帳をお持ちの方 便利なスマホ用無料アプリ「ミライロID」

障害者手帳の情報をアプリに登録すると、手帳を提示する代わりに「ミライロID」の画面を見せるだけで、手軽に確認ができます。

市の施設使用料、入館料、駐車料金、バスの運賃などの支払い時に利用できるほか、全国のさまざまな場所で利用できます。

※障害者手帳の写しが必要なサービスは対象外です。

※登録方法や利用できる場所など、詳しくはミライロIDのホームページ(QRコード参照)をご覧ください。



### ◎利用の流れ

①アプリをダウンロードしてアカウントを作成 ②障害者手帳を撮影して情報を登録 ③利用可能な施設や窓口で画面を提示

**問** 障害福祉支援課・内線384



## 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の困り事何でも相談会 日11月3日(祝)・10日(水)・17日(水)・24日(水)9時～16時(1人60分、月1回) 所市民活動ステーション 定各日先着6人 費無料

◎子ども・若者ボランティアAbiボラ講座 日11月14日(日)①10時～12時②13時～16時 所①市民活動ステーション②アーシアンショップ柏(柏市松葉町3の15の1) 内①アジアの子どもに絵本を送ろう②チョコレートからフェアトレード(公正貿易)を学ぼう 対小学4年～大学生 定各回10人 費無料

◎移動子育て交流スペース「cafeネスト」 日11月30日(水)10時30分～12時 所カフェと雑貨のウイング(中峠1270の1) 内湖北エリアの情報交換をしながら、自分や子どものことを安心して話せます 対未就園児と保護者 ※保護者のみも可 定5組 費300円 日11月28日(日)まで

〈共通〉申・問市民活動ステーション ☎ FAX7165-4370 ☒ abikosks@themis.ocn.ne.jp

### 懐かしの映画ポスター展第23回

日11月11日(日)～18日(日)9時～18時(最終日16時まで) 所アビシルベ 内山田洋次監督映画ポスター展(提供…青柳隆久さん) 費無料 問懐かしの映画ポスター友の会・吉澤 ☎090-3343-2014

### 本気de婚活

日11月28日(日)①10時～12時②14時

～16時 内1対1での自己紹介ほか 対独身の方で①35歳まで②36歳～45歳 定男女各8人程度(抽選) 費1000円 所・申・問11月14日(日)までに我孫子市結婚相談所あびこい♡ハート(けやきプラザ11階) ☎7184-8100 ☒ wedding@abiko-shakyo.com

### ちばハートフル・ヒューマンフェスタ 2021

日11月15日(月)～12月15日(水) 内県ホームページ「人権のページ」にて。講演「ことばの力～コロナ禍のネット社会であなたができること～」、ハートフルコンサート、動画・ポスター展示など 師スマイリーキクチさん 演千葉県警察音楽隊 費無料 問千葉県健康福祉政策課 ☎043-223-2348

### 柏交響楽団第76回定期演奏会

日11月23日(祝)14時開演 所柏市民文化会館 内モーツァルト「交響曲第40番」、ワーグナー「ジークフリート牧歌」ほか 演米津俊広さん(指揮) 費490円(前売り450円) 券前売り券は11月22日(月)までにホームページ 問河本 ☎090-8443-0181

### 新木地区まち協・湖北地区社協共催 らくらく健康体操

日11月24日(水)13時30分～15時 内バランスボールを使って健康体操 師高橋真弓さん(ベジガールズ) 定先着20人 費無料 対運動できる服装、室内履き、飲み物 所・申・問新木近隣センター ☎7188-2010

### 時空をこえた雅の世界 ～雅楽と西洋音楽の響演～

日11月28日(日)14時開演 所・券スタートツおおたかの森 内蘭陵王、J.S.

## 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

【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) 申・問 秘書広報課広報室 ☎7185-1269

※広告内容は市が推奨するものではありません。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。

バッハ「ブランデンブルグ協奏曲第5番」ほか 園NPO雅楽友の会、ベルカント音楽学院講師 費3000円 申・園細山☎7167-4054

第15回千葉県福祉機器展2021 介護ロボットフォーラム

◎福祉機器展 日11月27日(土)10時～16時 内介護者の負担を軽減する機器を多数展示※体験・相談可

◎セミナー&介護ロボットフォーラム 日11月27日(土)①11時～12時②13時～14時③14時～14時45分 内①国の考える介護ロボットの新しい世界②アンドロイドの開発と福祉用具への活用③思い込みをなくせば福祉機器はもっと便利になる 師①長倉寿子さん(厚生労働省老健局)②松本吉央さん(産業技術研究所)③長倉寿子さん、松本吉央さん、五島清国さん(テクノエイド協会)、花岡伸和さん(日本パラ陸上連盟) 定各100人 <共通>費無料 所・申・園ふれあいプラザ☎7165-2886

講演・講座・教室

人生100年時代の心の健康作りセミナー 生活の中での「語ること」「聴くこと」

日11月18日(木)10時～12時 所けやきプラザ7階研修室 内介護施設利用者・関係者の心と体の健康を保つための考え方・対処策 師森田夏実さん(東京情報大学教授) 定40人(介護施設関係者優先) 費無料 申・園NPO法人ACOBアイいき生活倶楽部まほろば☎7181-9701

湖北地区公民館(コホミン)講座

◎季節をめぐる寄せ植え講座(クリスマス編) 日12月9日(木)10時～12時 師大嶋陽子さん 定16人(抽選) 費3500円 持エプロン、筆記用具 申11月22日(月)(必着)まで

◎練功十八法から紐解く、健康寿命を延ばすための呼吸法(背骨編) 日11月26日(金)15時30分～16時30分 師葉山美貴さん(練功普及指導員) 内中高年 定先着20人 費500円 持運動できる服装・室内履き、タオル、飲み物

◎歌って健康! 歌声サロンVol.18 日12月6日(月)14時開演 内懐かしの名曲をバンドの生演奏と一緒に楽しみください 定100人 費1000円 <共通>所・申・園湖北地区公民館☎7188-4433※ホームページから申込可

週末リセット教室

日11月の第2・4土曜日10時～10時50分 内筋膜リリース、ストレッチなど 定20人 費1回700円 所・申・園市民体育館☎7137-9030

ここにこ体操教室

日1月～3月の金曜日13時30分～14時30分(全9回) 所けやきプラザホール 内40歳以上で介護予防トレーニングセンターに登録していない方 定30人 費1回300円 申・園11月2日(火)10時～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

チャリティーサンタプロジェクト

クリスマスに、サンタに扮したボランティアが、外出自粛で子どもと思いい出を作りづらかった家庭へプレゼントと思いで届けます 日12月24日(金)18時～20時 内8歳ぐらまでの子どもがいる家庭(抽選) 申11月15日(月)までにEメールで住所、氏名、電話番号を明記。NPO法人チャリティーサンタ我孫子支部☎abiko@mom.charity-santa.com 園就労移行支援事業所エール我孫子☎7190-5731

第4回フードライブ

日11月26日(金)・27日(土)10時～17時 所あびこショッピングプラザ1階フードコート 内家庭で余っている賞味期限内の食品をお持ちいただき、福祉団体や施設、フードバンクに寄付※賞味期限2カ月以上、常温で保存できる食品など要件あり 園小田☎090-1805-5169

お知らせ

猫譲渡会

日11月7日(日)・21日(日)、12月5日(日)・19日(日)12時～15時※雨天中止 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。保護猫の引き取り不可 園ねこわんこ☎080-8723-9550

狩猟期間

期間11月15日～令和4年2月15日 市内は県指定鳥獣保護区および特定猟具使用禁止区域(銃器)ですが、隣接する市では狩猟が可能な区域もあります。詳しくは県ホームページ「千葉県における狩猟について」をご覧ください 園東葛飾地域振興事務所☎047-361-4048

シルバー人材センター入会説明会

日11月16日(火)15時～16時 所アビスタ 内市内在住の60歳以上で働く意欲がある方 定先着15人 年会費2400円 申・園シルバー人材センター☎7188-2200

猫譲渡会&フリーマーケット

日11月21日(日)11時～13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 園ねこ友会・早川☎7188-0007

弁護士による養育費移動無料法律相談

日11月27日(土)13時～16時 所男女共同参画センターゆうまつど 定4人(1人40分) 申・園(-財)千葉県母子寡婦福祉連合会☎043-222-5818

災害復興住宅融資受付期間延長

令和元年房総半島台風被災者の方は、災害復興住宅融資を令和4年10月末まで申し込みできます 園住宅金融支援機構☎0120-086-353

裁判員候補者名簿記載通知

くじで無作為に抽出された、令和4年の裁判員候補者名簿に登録された方には11月中旬に通知を送付します 園

千葉地方裁判所☎043-333-5238

まち協情報

我孫子南まちづくり協議会

◎南まち協フェスティバル 日11月6日(土)・7日(日)10時～16時(最終日15時まで) 内絵画、書道、手工芸、舞台(6日…市民による舞台、7日…キッズ伝統芸能体験(箏曲発表)など 費無料

◎パソコン講座 日11月13日(土)13時～15時30分 内SNSの始め方 定10人 費200円 持パソコン・スマートフォン・携帯電話

◎スマホ・タブレット・パソコン相談 日11月20日(土)13時～15時30分 定8人(1人60分) 費無料 持相談したい機器

◎健康長寿のための「感染対策とフレイル予防」基礎編 日12月5日(日)14時～16時 師太田雪子さん(おおた医院医師) 定60人 費無料 券11月1日(月)10時～整理券配布 持スリッパ <共通>所・申・園我孫子南近隣センター☎7181-1011

新木地区まちづくり協議会

◎新木ふれあい文化祭 日11月13日(土)10時～16時、14日(日)10時～15時 内展示部門のみ(特別展示…我孫子東高校つまようじアート)。「誰でもピアノ」開設 所・申・園新木近隣センター☎7188-2010

こもれびまちづくり協議会

◎こもれび秋のフェスタ2021 日11月20日(土)10時～17時、21日(日)10時～15時 内巨大つまようじアート、絵画・書道・手工芸・生け花などの展示 所・園近隣センターこもれび☎7165-2011

我孫子北まちづくり協議会

◎秋の音楽会 日11月23日(祝)13時30分開演 内青木研さんとバンジョー音楽を楽しむ会 定50人 費無料 券当日13時～整理券配布 所・申・園我孫子北近隣センター並木本館☎7157-4517

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、内…入会金、月…月会費、年…年会費、申…申し込み、園…問い合わせ

講演・催し

たのしもう

▼歌声クラブ 11月5日(金)10時～11時30分、近セこもれび。15日(月)13時30分～15時、我孫子北近セ並木。楽しく歌いましょう。先着30人。700円。園稲吉☎090-4027-6903

▼市民総合会塾 11月6日(土)・7日(日)12時～15時。アビスタ工芸工作室。ワクチンはどう影響するのか、これからの生活を考える。無料。園松木☎070-4417-7367

▼ふだん着コンサート合同稽古③ 11月14日(日)10時30分開演。湖北地区公民館ホール。無料。園津軽三味線「孝人会」・中野孝人☎090-9953-

7008

▼認知症予防「生き生きハッピー脳活」 11月18日(木)、12月6日(月)10時～11時。どれみピアノスタジオ(緑2の11の52)。歌とリズムで脳を刺激し認知症を予防。各回10人。無料。申・園遠藤☎080-5459-1597

▼我孫子フィル秋のコンサート 11月20日(土)・21日(日)14時～。けやきプラザホール。ドボルザーク交響曲第8番ほか。1グループ2人まで。無料。申・園11月10日(火)までに山品☎7132-4069☎abikophil@gmail.com

▼ガールスカウトのオープン集会 11月23日(祝)9時30分～11時30分。手賀沼公園。ミニ運動会。5歳～小学6年生の女の子(保護者同伴)。無料。水筒持参。申・園ガールスカウト千葉県第45団・井上☎080-5508-6627

▼パソコン楽しみ隊ICT講座「Wordで作るミニアルバム」 11月29日(月)13時30分～。我孫子南近セ。写真にイラストやコメントを加えた小冊子の作り方。8人。1500円。申・園小西☎7149-5243

▼プレアデスハーモニー2021モーツァルト名曲コンサート 12月2日(木)14時開演。アミュゼ柏。トルコ行進曲、クラリネット五重奏曲「フィガロの結婚」Vn、Va、Pf版。1500円。申・園富永☎080-9994-8480

▼もりぼっくるクリスマスライド 12月19日(日)10時～12時。ほっとプラザ下花輪。ストライダーに乗ってクリスマスイベントを楽しみませんか。2歳～5歳程度。300円。申・園もりぼっくる・中垣☎090-1273-7111

会員・仲間募集 やってみよう

▼混声合唱を基礎から始めませんか 11月3日(火)午後2時。湖北地区公民館。「良きハーモニーは佳き絆から」をモットーに仲良く楽しく歌っています。月3000円。園コーラル・フレンズ・石川☎7188-0646

▼布佐卓球クラブ 毎週(木)19時～21時、(日)祝9時～12時。布佐小体育館。練習、部内・対外試合。18歳以上。5人程度。月4300円。園馬場☎080-3029-7503

▼こども英語 曜日応相談。15時～18時。アビスタ。年齢ごとにクラスを分け、英語ドリル、ゲーム、歌などで楽しく学ぶ。2歳～小学6年生。1回1000円。無料体験受付中。園スマイリー☎050-6874-9743

市内交通(人身)事故発生件数 我孫子警察署管内 9月末日現在

9月の発生件数	24件
今年の発生件数(1月～)	173件
前年同期比	+11件
9月の死者数	0人
今年の死者数(1月～)	0人
前年同期比	-3人
9月の負傷者数	33人
今年の負傷者数(1月～)	210人
前年同期比	+23人



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関連情報

※10月21日時点の情報です。

ワクチンを2回接種した方でも新型コロナウイルス感染症に感染することがあります。引き続き、マスク着用、こまめな手洗い、「密」の回避など、基本的な感染対策の徹底をお願いします。

「予防接種済証」は大切に保管してください。接種情報を確認する必要があるため、再発行まで数カ月かかる場合があります。

12歳～64歳の接種状況 (対象者8万123人)

接種回数	我孫子市	
	接種者数	接種率
1回目	6万4719人	80.77%
2回目	6万 270人	75.22%

65歳以上の接種状況 (対象者4万464人)

接種回数	我孫子市	
	接種者数	接種率
1回目	3万8563人	95.30%
2回目	3万8161人	94.31%

※10月19日時点の速報値

### 追加接種(3回目接種)を予定しています

◎3回目接種を希望で、2回目接種後に転入した方は申し込みが必要です

3回目接種券は「我孫子市民として2回目接種を受けてからおおむね8カ月経過する方」に郵送する予定です。2回目接種時に住民登録が市外だった方は、市に接種情報がないため送付できません。2回目接種後に市に転入した方で、3回目接種を希望する場合は、お申し込みください。

申・問 ちば電子申請サービス (QRコード参照) または封書に「新型コロナウイルスワクチン3回目接種希望」、住所、氏名、生年月日、電話番号、2回目接種をした市区町村名を明記し、新型コロナウイルスワクチン予防接種済証(臨時)の写しを同封して郵送。〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課 ☎7185-1126



### ワクチン接種 Q&A

Q. 新型コロナウイルスワクチンを接種すると、心筋炎や心膜炎になる人がいるというのは本当ですか。

A. 頻度としてはごくまれですが、心筋炎や心膜炎になったという報告はあります。比較すると、①1回目よりも2回目接種後が多い②高齢者よりも思春期から30代が多い③女性よりも男性が多い④10代・20代の男性はファイザー社製ワクチンよりも武田/モデルナ社製ワクチンの接種後が多い、と報告されています。しかし、軽症の場合が多く、ワクチンを接種するメリットの方が大きいと考えられています。インターネット予約サイトまたはコールセンターで予約した方で、変更を希望する場合は健康づくり支援課 (☎7185-1126) へご連絡ください。

## コロナ禍でも健診を!

持病があると新型コロナウイルス感染症に感染した際に重症化しやすくなります。健診を受けて自分の体を知り、持病の治療継続、予防に取り組み、免疫力を高めましょう。

◎かかりつけ医を持ち、毎年健診で全身の健康状態を確認しましょう。

◎市の国民健康保険に加入中の方は、市の特定健診を受けられます。令和4年1月31日(月)までに受診してください。

◎特定健診の結果、特定保健指導の対象となった方は生活習慣病のリスクが高いです。指導を受けて生活習慣を見直し、生活習慣病予防と新型コロナウイルス感染症に負けない体づくりをしましょう。

### ◎食事

1日3食バランスの良い食事を心掛けましょう。ビタミンB・ビタミンC・カ

ルシウム・マグネシウムなどを取り入れ、ストレス耐性を高めましょう。

### ◎運動

リフレッシュ効果と筋力の低下予防になります。ウォーキングや軽いストレッチなど、意識して体を動かしましょう。

我孫子市健康づくり動画と一緒に体を動かしましょう!

自宅でできる健康づくり体操やストレッチ&ウォーキング方法など、手賀沼のうなぎちさんと一緒に動画で紹介しています (QRコード参照)。



### ◎睡眠

質の良い睡眠は心の健康のためにも大切です。快適な睡眠環境を整えましょう。入浴で体を温めるとスムーズに入眠でき、睡眠の質が高まります。

問 健康づくり支援課 ☎7185-1126

## 11月 ギャラリー&県民講座

### 市民プラザ

◆植松園雄 野菜の花写真展 回3日(祝)まで11時～18時(最終日16時まで) 園植松園雄写真展実行委員会・柳町 ☎090-2168-3040

◆第64回我孫子市民文化祭書道展 回6日(土)～10日(水)10時～17時(最終日16時まで) 園河野 ☎7182-9065

◆芳壽會作品展 回20日(土)～24日(水)10時～17時(最終日16時まで) 園木村 ☎7188-1094

◆第29回あびこ国際交流まつり 回28日(日)11時～16時 園我孫子市国際交流協会(AIRA) ☎7183-1231

図書館 2日(火)～30日(火) 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

◆砂彩画展 野崎信一

### 布佐分館ミニギャラリー

◆編み物 松永ナナ子手編み教室

### アビスタストリート

開館時間: 9時～21時 休館日: 29日(月)

◆あびこコレクション 回4日(休)まで 園生涯学習課 ☎7182-0511

◆JBF2021 回5日(金)～7日(日)(初日9時30分～、最終日15時30分まで) 園手賀沼課 ☎7185-1484

◆我孫子市文化連盟50年歩み展 回9日(火)～21日(日)(初日10時～、最終日17時まで) 園藤間 ☎7184-2750

◆健康フェア2021 回22日(月)～28日(日)(初日15時～、最終日15時まで) 園健康づくり支援課 ☎7185-1126

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12回写友「手賀沼の仲間達」写真展 回2日(火)～7日(日)10時～16時(初日12時～) 園阿部 ☎090-5428-9962

◆「顔・FACE・面」展 回9日(火)～14日(日)10時～19時(初日11時～、最終日15時まで) 園宇野 ☎7188-9591

◆第5回エンジョイフォト写真展 回

16日(火)～21日(日)10時～17時(初日12時～、最終日16時まで) 園吉羽 ☎090-9000-1695

### 第2ギャラリー

◆アート雅-屏風絵展 回3日(祝)～7日(日)10時～17時(最終日16時まで) 園村松 ☎7169-9435

◆彩我会展 回9日(火)～14日(日)10時～17時(初日13時～、最終日15時まで) 園雨宮 ☎7184-6079

◆キルト工房エルフ ミシンパッチワークキルト作品展 回19日(金)～21日(日)10時～17時 園清水 ☎080-3022-2040

アビシルベ 開館時間: 9時～18時 問 ☎7100-0014

◆JBF2021 PR展示 回7日(日)まで

◆第64回文化祭書道展PR 回10日(水)まで(最終日17時まで)

◆懐かしの映画ポスター展第23回 山田洋次監督作品展 回11日(木)～18日(日)(最終日16時まで)

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

◆平和の集い～我孫子から平和を願う～展 回25日(木)～12月5日(日)(最終日16時まで)

水の館ミニギャラリー 開館時間: 9時～17時 休館日: 24日(水)

◆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 回7日(日)まで 園手賀沼課 ☎7185-1484

けやきプラザ県民講座・講習(申込制) ◆寝たきり予防の生活術 回10日(水) 園7階研修室 園青樹和夫さん(ウイプロジャパン株式会社)

◆成年後見と家族信託の賢い活用法 回17日(水) 園7階研修室 園君塚甚一さん(千葉終活支援ネット)

〈共通〉時間13時30分～15時30分 費無料 定40人 申・問ふれあいプラザ ☎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をご覧ください