

**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

5月20日から新たな避難情報に変更となりました

「避難指示」が発令されたら必ず避難してください

災害対策基本法が改正され、避難情報が変更となりました。これにより、逃げ遅れによる被災を防ぎ、市民への呼び掛けが分かりやすくなります。市では、法改正を踏まえ、「避難指示」はこれまでの「避難勧告」のタイミングで発令します。

☎ 市民安全課・内線295

▼これまでの避難情報など

警戒レベル	これまでの避難情報など
5	災害発生情報
4	・避難指示(緊急) ・避難勧告
3	避難準備・ 高齢者等避難開始
2	大雨・洪水・高潮注意報
1	早期注意情報

▼新たな避難情報など

警戒レベル	新たな避難情報など	状況	皆さんが とるべき行動
5	市が発令 緊急安全確保 すでに安全な避難ができず、命が危険な状況です。「緊急安全確保」の発令を待ってはけません。 ※市が災害状況を確実に把握できるものではないなどの理由から、必ず発令されるとは限りません。	災害発生 または切迫 	直ちに安全確保
▼▼▼ここまでに必ず避難!▼▼▼			
4	市が発令 避難指示 これまでの「避難勧告」のタイミングで発令します。「避難勧告」は廃止されたため、これからは「避難指示」が発令されたら、危険な場所から全員避難しましょう。	災害のおそれ 高い 	危険な場所から 全員避難
3	市が発令 高齢者等避難 避難に時間がかかる高齢者や障害がある方などは危険な場所から避難しましょう。その他の方も必要に応じ、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難しましょう。	災害のおそれ あり 	危険な場所から 高齢者などは避難
2	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁が発表)	気象状況悪化 	自らの避難行動を 確認
1	早期注意情報(気象庁が発表)	今後気象状況悪化 のおそれあり 	災害への心構えを 高める



避難の仕方

避難所や避難場所に行くことだけが「避難」ではありません

自らが命を守る選択の中で判断し、以下のような行動を取ること全てが避難行動です。



- ▶ 指定緊急避難場所や指定避難所への一時移動
- ▶ 指定緊急避難場所や指定避難所以外の安全な場所(近隣の公園や親戚・知り合いの家など)への移動
- ▶ 近隣の高い建物などへの移動
- ▶ 自宅内の安全な場所(2階など)への移動

避難に関する感染症対策のお願い

- ▶ 災害発生前の事前の減災に向けた準備や情報収集、避難場所での手洗い・咳エチケットなど基本的な感染症対策の徹底にご協力ください。
- ▶ 避難が必要でない方は自宅にとどまるようにお願いします。
- ▶ 不特定多数の方が避難してくる避難所は密になりやすく、感染症が拡大しやすい環境のため、可能であれば、親戚や知り合いの家など避難所以外への避難の検討(準備)をお願いします。



「あびこハザードマップ」を活用しましょう!

「自分たちの住んでいる地域や環境を知る」「安全な避難に役立つ」ため、ハザードマップで事前に情報を得ておくことは、とても有効です。

「我が家の防災メモ」も付いていますので、家族みんなで防災について考え、自分の防災メモを作成しましょう。

市民安全課・市民課・各行政サービスセンターで配布しています(市ホームページ(QRコード参照)からダウンロード可)。



令和4年4月1日採用予定 市職員を募集

試験日 9月19日(日) 会場 中央学院大学※消防士のみ市役所分館1階会議室
 申・固 7月26日(月)～8月10日(火) (消印有効) までに、試験申込書
 (総務課・各行政サービスセンターで配布。市ホームページ〈QR
 コード参照〉からダウンロード可)に必要書類を添えて、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。



職種・採用予定数・受験資格

職種	採用予定数	受験資格
事務職(上級)	20人程度	昭和61年4月2日以降に生まれた方
事務職(上級) 【自己推薦】	若干名	平成8年4月2日以降に生まれた方で、おおむね高校入学以降に、スポーツ・文化芸術において、顕著な実績・成果を収めた方(採用予定日より過去10年以内の実績・成果に限る)
事務職(初級) 【障害者対象】	若干名	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が定める医師(以下「指定医」)もしくは産業医による障害者の雇用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、ぼうこうまたは直腸、小腸、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫または肝臓機能の障害は、指定医によるものに限る ②都道府県知事もしくは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・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
技術職(土木)	若干名	平成3年4月2日以降に生まれた方で、専門課程修了または令和4年3月31日までに修了見込みの方
技術職(土木) 【経験者】	5人	昭和51年4月2日以降に生まれた方で、次の全てに該当する方 ①土木施工管理技士(1級または2級)・技術士・測量士の資格を有する方 ②令和3年7月1日時点で土木に関する職務経験が3年以上ある方
技術職(建築)	若干名	昭和61年4月2日以降に生まれた方で、次のいずれかに該当する方 ①専門課程修了または令和4年3月31日までに修了見込みの方 ②建築施工管理技士(1級または2級)または建築士(1級または2級)の資格を有する方または令和4年3月31日までに資格取得見込みの方
技術職(電気)	若干名	昭和56年4月2日以降に生まれた方で、次のいずれかに該当する方 ①専門課程修了または令和4年3月31日までに修了見込みの方 ②電気工事施工管理技士(1級または2級)の資格を有する方または令和4年3月31日までに資格取得見込みの方
福祉総合職	7人	昭和61年4月2日以降に生まれた方で、社会福祉法第19条第1項各号に定める社会福祉主事の任用資格を有する方または令和4年3月31日までに資格取得見込みの方
学芸員(鳥類)	若干名	昭和61年4月2日以降に生まれた方で、学芸員の資格を有する方または令和4年3月31日までに資格取得見込みの方で、次のいずれかに該当する方 ①大学または大学院で鳥類を対象とした生物学を専攻し修了した方または令和4年3月31日までに修了見込みの方 ②自然史系博物館の鳥類担当として勤務経験がある方
保健師	若干名	昭和61年4月2日以降に生まれた方で、保健師の免許を有する方または令和4年3月31日までに免許取得見込みの方
消防士 (救急救命士を含む)	4人程度	平成8年4月2日以降に生まれた方で、心身共に健康で、職務遂行に支障のない状態である方 ※採用予定数を増やす場合あり

一般行政職

パブリックコメント

ご意見をお聞かせください

社会資本総合整備計画の事後評価書(案)

◎我孫子市宅地耐震化推進事業

◎我孫子市下水道整備事業

趣旨 事業完了に伴い、目標の実現状況などの事後評価について意見を募集するもの

公表期間 8月2日(月)まで

閲覧場所 各担当課、行政情報資料室(市役所本庁舎1階)、各行政サービスセンター、アビスタ、湖北地区公民館、市民プラザ、各図書館分館、各近隣センター、市ホームページ

意見の提出方法 意見書(各閲覧場所、市ホームページに用意)に記入の上、公表期間中に①各担当課へ郵送・ファクス・持参②閲覧場所の窓口に提出または備え付けの意見書投函箱(とうかん)に投函※ちば電子申請サービスからも可

提出先・固 宅地耐震化推進事業…〒270-1192市役所市街地整備課(住所省略可)・内線596☎7185-4329、下水道整備事業…〒270-1192市役所下水道課(住所省略可)・内線588☎7185-8013

まちづくりの意見を募集

意見の提出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。

◎公園坂通りの整備の方向性

内容 「歩きたくなるみち」をコンセプトに、我孫子駅と手賀沼公園をつなぐ公園坂通りを市のシンボルロードに整備するため検討を進めています。

募集期間 7月31日(出)まで

◎都市計画マスタープランの見直し

内容 「住宅都市としての魅力の向上」「活力を生み出す土地利用」「自然と歴史が調和したまちなみづくり」を視点に見直しを進めています。

募集期間 11月30日(火)まで

〈共通〉固 都市計画課・内線585



市・県民税、固定資産税、軽自動車税、法人市民税 市税の休日納税相談

平日の相談が困難な方などのために休日納税相談窓口を開設します。当日は電話での問い合わせのほか、窓口での納付も受け付けます。

日時 7月17日(土)・18日(日)午前9時～午後4時

場所・固 収税課(市役所本庁舎1階)・内線471(当日は☎7185-1753)

一般社団法人我孫子市歯科医師会が アイソレーションガウンを寄贈

消防職員の新型コロナウイルス感染症の感染防止を目的に、(一社)我孫子市歯科医師会から感染防止用資器材「アイソレーションガウン」800着の寄贈がありました。

救急隊や救急活動で有効に活用し、市民の安全・安心を守るため、全力で取り組みます。

固 消防本部警防課☎7181-7701



▲星野市長、歯科医師会会長 宮本典子さん、深山消防長

令和4年4月1日から 三井住友銀行の窓口納付を停止

三井住友銀行では、令和4年4月1日から市の納付書による窓口納付ができなくなります。4月1日以降は、他の金融機関窓口、口座振替、コンビニ納付などをご利用ください。※口座振替は引き続きご利用できます。

固 財政課・内線220



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 市民課☎7185-4326(平日午前9時～午後5時)

開庁日時	予約開始日時
7月17日(土)9時～15時	7月6日(火)9時～
8月14日(土)9時～15時	8月3日(火)9時～
8月29日(日)9時～15時	8月18日(水)9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申請(予約不要)・交付(要予約)、電子証明書の更新(要予約)

申請時の持ち物 通知カード、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日以降に交付されたもの)・パスポート・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・社員証・学生証・子ども医療費助成受給券・預金通帳など

※通知カードは提出後返却できません。必要な方は事前に写しをお取りください。

※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。

☎ 市民課・内線693

安全で安心なまちづくりのために 防犯カメラ設置費用の一部を補助

対象 自治会、私立保育園・幼稚園、自主防犯活動団体などが設置し、撮影範囲の2分の1以上の面積が公道(不特定多数の車両や人が通行する場所)となる防犯カメラ

※マンションの管理組合など、特定の建物などの管理を目的とした団体は不可
※モニター設置費、リース・レンタル費、電気料金、保守管理費、土地の造成費、土地・建物の使用・取得・補償費などは対象外

※令和4年度に設置予定の団体などは、8月31日(火)までに事前協議が必要です。ご連絡ください。

補助金額 設置に要する費用の2分の1以内(1台あたり上限20万円)

☎ 市民安全課・内線485

市営住宅の入居者を募集

入居資格 次の要件を全て満たしていること①市内に在住・在勤し、住宅に困窮している方で市税を滞納していない②同居または同居しようとする親族がいる方(単身者は60歳以上などの条件あり)で申込者(同居者を含む)が暴力団員でない

入居可能日 10月予定

※申込者数が募集戸数を超えた場合は、住宅の困窮度により入居者を決定(同じ場合は抽選)。落選者は申込団地の補欠者として1年間または次回募集まで登録

入居資格収入基準(月収額) 一般世帯…15万8000円以下、裁量世帯(高齢者・

募集内容※家賃は入居者の収入に応じて変動

団地名(住所)	住宅種別	タイプ	間取り	戸数	階数	家賃月額	駐車場(月額)	アクセス	竣工年度	
小暮団地 (高野山537の1)	一般住宅	2DK (単身可)	6/4.5/DK	1	1階	1万9600円～3万8400円	あり (4200円)	天王台駅から 徒歩約20分	平成3年 平成4年	
			6/6/DK	1		2階				2万100円～3万9500円
		3DK	6/6/4.5/DK	1	1階	2万600円～4万500円				
			6/6/4.5/DK	1	1階	2万5500円～5万100円				
東我孫子A団地 (東我孫子1の9の18)	一般住宅	3DK	6/6/4.5/DK	1	1階	2万3500円～4万6100円	なし	東我孫子駅から 徒歩約2分	昭和60年	
			6/6/4.5/DK	1	2階					
東我孫子B団地 (東我孫子1の31の2、3)	一般住宅	3DK	6/6/4.5/DK	2	2階	2万3300円～4万5700円	あり (3675円)	東我孫子駅から 徒歩約5分	昭和59年	
				2	3階					
根古屋団地 (中峠2998)	一般住宅	3DK (単身可)	6/6/4.5/DK	1	1階	1万8300円～3万5900円	あり (3675円)	湖北駅から 徒歩約20分	平成元年	
				2	3階					
				1	2階					1万9400円～3万8200円
日秀団地 (日秀132)	一般住宅	3K (単身可)	6/4.5/3/K	1	1階	9400円～1万8500円	なし	湖北駅から 徒歩約20分	昭和46年	
				1	2階					
北原団地 (新木野2の3の9)	一般住宅	2DK (単身可)	6/6/DK	1	3階	2万500円～4万300円	あり (3675円)	新木駅から 徒歩約5分	平成9年	
				1	4階					2万9200円～5万7300円
				1						2万7000円～5万3000円

※申し込みは1団地1タイプのみです。階数の指定はできません。※入居の際には敷金が必要です。※家賃の他に共益費(自治会などが徴収するもの)がかかります。

市税・保険料などの口座振替手続きが簡単に！ Webでの口座振替受付サービスを開始

スマートフォン・パソコン・タブレット端末からインターネットを利用して、いつでも場所を問わず、口座振替の申し込みができます。依頼書や届け出印が不要で、金融機関に行く必要がなく、手軽に振替口座の設定が可能です。詳しくは市ホームページで各科目のページをご覧ください。

※登録完了時はメールでお知らせします。控えを書面で希望する方は金融機関窓口で手続きをしてください。

利用できる金融機関 千葉銀行、京葉銀行、千葉興業銀行、常陽銀行、筑波銀行、ゆうちょ銀行

※筑波銀行では介護保険料・学童保育料、ゆうちょ銀行では保育料・学童保育料・し尿処理手数料が利用できません。

利用できる科目・問い合わせ先

科目	問い合わせ
市・県民税(普通徴収)	収税課・内線341
固定資産税・都市計画税(償却資産含む)	
軽自動車税(種別割)	
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414
介護保険料	高齢者支援課・内線313
保育料	保育課・内線464
学童保育料	子ども支援課・内線449
市営住宅使用料および駐車場使用料	建築住宅課・内線603
し尿処理手数料	クリーンセンター☎7188-2547

市制施行50周年記念 我孫子東高等学校 つまようじアート作品を展示

市制施行50周年を記念して我孫子東高等学校から寄贈されたつまようじアート作品を展示しています。ぜひご覧ください。

作品 モチーフ…水の館とじゃぶじゃぶ池、大きさ…縦1m51cm×横2m10cm

期間	場所
7月28日(火)まで	アビスタ1階喫茶ぶらっと前
7月29日(水)～(常設)	水の館2階

☎ 企画課・内線273



▲我孫子東高等学校で実施した贈呈式

納付が困難な方へ 国民年金保険料の免除・猶予

経済的に保険料の納付が困難なときは、納付が免除・猶予される場合があります。令和3年度分(7月～令和4年6月)の受付は7月1日から開始します。過去の期間でも申請日から2年1カ月前までさかのぼって申請できます。未納期間がある方は事前にご相談ください。

☎ 国保年金課・内線911

7月10日～19日 夏の交通安全運動 ～交差点 青でも左右 確認を～

交通ルールの順守と正しい交通マナーの実践を習慣づけ、交通事故を防止しましょう。

◎運動の重点目標

- ゼブラ・ストップ活動(横断歩道は歩行者が優先)の徹底
- 子どもと高齢者の安全確保 ●飲酒運転の根絶
- 自転車の安全利用の推進

☎ 我孫子警察署 ☎7182-0110、市民安全課・内線485



第71回 社会を明るくする運動 ～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

「社会を明るくする運動」は、全ての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生に理解を深め、地域で力を合わせ、安全・安心な明るい社会を築くための全国的な運動です。

市では、市内の保護司が犯罪や非行をした人の立ち直りや地域の犯罪予防に取り組んでいます。また、保護司が中心となり、街頭啓発活動や小・中学生を対象とした作文コンクールを実施しています。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により街頭啓発活動は行いませんが、安全・安心なまちづくりのため、この運動が多くの方に広がり、未来につながるよう活動していきます。

☎ 社会福祉課・内線649

楽しみながら節電にもつながる！ 緑のカーテンコンテストin2021

植物を利用した「緑のカーテン」は、夏の強い日差しを和らげ、室温の上昇を抑えます。

対象 市民、団体・企業

☎ 8月2日(月)～9月10日(金) (必着)までに、応募用紙(手賀沼課で配布※任意様式でも可)に住所、氏名、電話番号、植物の種類と本数、植え方(地植え・プランター・その他)、撮影日、カーテンの大きさ(幅と高さ)、効果やアピール(任意)を明記し、写真を添えて郵送・持参。〒270-1146高野山新田193水の館内手賀沼課※写真はカラープリントのL版(89×127mm)で1・2枚(裏面に住所、氏名を記載)、返却不可

☎ エコライフあびこ・深山 ☎090-9019-6295、手賀沼課 ☎7185-1484

8月1日(日)から便利に！ 水道料金・下水道使用料にスマートフォン決済を導入

8月1日(日)から、水道料金などの支払いにスマートフォン決済を導入します。利用可能な決済アプリは「PayPay」と「LINE Pay」です。支払いにはバーコードが印字された納入通知書が必要です。

☎ 水道局お客様センター ☎7184-0116

子ども医療費助成受給券の年度更新

8月1日(日)から使用できる新しい受給券は、7月21日(水)ごろに対象の方に発送します。8月になっても届かない場合はお問い合わせください。なお、保護者の収入状況が確認できない場合は受給券を更新できません。収入が少ない場合やない場合でも、必ず市・県民税の申告をお願いします。

また、ひとり親医療費助成制度の対象となる方には、8月1日(日)から使用できるひとり親医療費助成受給券を7月下旬に発送します。子ども医療費助成受給券と同様に県内の医療機関で使用できます。詳しくはお問い合わせください。

☎ 子ども支援課・内線852

7月
子育て
情報

無料

子育て

〈対象〉市内在住の
乳幼児と保護者

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 保育園で一緒に遊びや行事に参加したり、子育ての悩みや不安を相談したりできます。

時間 午前10時～11時 各園に要登録(随時)

柏鳳	東あびこ	根戸	寿	つくし野	聖華みどり
7日(水)	7日(水)	7日(水)	14日(水)	21日(水)	21日(水)
七夕集会	七夕		夏のあそび		しゃぼん玉で遊ぶ

園庭開放 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 令和4年3月まで(8月と年末年始を除く)※雨天中止 申込不要

☎ 保育課・内線459(平日午前8時30分～午後5時)

ふたごちゃん・みつごちゃんの会

対象 ふたご以上の乳幼児とその保護者

日時 21日(水)午前10時30分～11時30分(要申込)

場所・☎・☎ にこにこ広場(アビイクオーレ2階) ☎7185-8882(午前10時～午後4時※日曜日・祝日を除く)

※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

7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	6日(水)、8日(木)、15日(木)、20日(水)、27日(水)9時30分～15時30分(予約は1日(水)8時30分～) 秘書広報課 ☎7185-1714
	行政書士 相談 ☎	電話	21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	13日(水)10時～15時(予約は2日(金)～12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 ☎		14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 ☎	電話	16日(金) 10時～15時(予約は12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	人権相談	来所 ☎(敷)	29日(木)10時～15時 相談室(西別館2階) 社会福祉課・内線432
		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
	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 ☎		21日(水) 13時30分～(予約は20日(火)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 ☎		12日(月)10時～15時(先着4組。予約は8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	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♡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
県民相談	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	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

ちばの子育て家庭優待カード「チーパス」 4月から電子版「チーパス」を配信開始

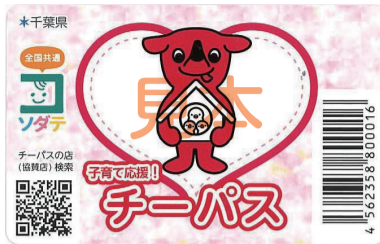
県では、結婚から妊娠・出産、子育てまでの情報を提供する「チーパス・スマイル」(専用ホームページ、スマートフォン用アプリ)の運用開始に併せて、電子版「チーパス」の配信を開始しました。

対象 妊娠中の方、18歳未満のお子さんがいる世帯※一番年下のお子さんが18歳に達する日以後最初の3月31日まで利用可

利用方法 パソコン・スマートフォンで専用ホームページやアプリ「チーパス・スマイル」から利用登録(QRコード参照)

※カード形式の「チーパス」を希望する方は、保育課・にこにこ広場・市民課・各行政サービスセンターで受け取ることができます。受け取る際は母子手帳(妊娠中の方)またはお子さんの健康保険証をお持ちください。

☎ 保育課・内線322、千葉県子育て支援課 ☎043-223-2589



▲アプリダウンロード (iPhone)



▲アプリダウンロード (Android)



▲専用ホームページ

子育てを応援！ 子育て支援施設に遊びにきませんか？

子育て支援施設は、乳幼児を子育て中の親が子どもと一緒に自由楽しく遊びながら交流を持ち、子育てについて学び合える場所です。地域の方とも連携し、子育て相談や情報提供、講習会を実施しています。



新設される子育て支援施設

7月1日(木)午前10時オープン！
川村学園女子大学附属保育園子育て支援センター「かわむらんど」(私設)

開館日時 月～金曜日午前10時～午後0時30分、午後1時30分～4時※利用区分あり※イベントにより土曜日開館の場合あり

場所 下ケ戸997の2※駐車場あり

☎ 川村学園女子大学附属保育園 ☎7183-5995

すでに開館している子育て支援施設

活動内容など詳しくは市ホームページや毎月のお便りをご覧ください。

子育て支援センター「にこにこ広場」(公設)

開館日時 月～土曜日午前10時～午後0時30分、午後1時30分～4時※利用区分あり

場所 本町3の2の1(アビイクオーレ2階)

☎ にこにこ広場 ☎7185-8882

◎情報コーナー(アビイクオーレ2階)もご利用ください！

利用日時 月～金曜日午前10時～午後5時※祝日を除く

☎ 子育て支援センター ☎7185-1915

湖北台保育園子育て支援センター「すまいる広場」(公設)

7月1日から湖北台保育園内に移転！(旧わくわく広場)

開館日時 月～土曜日午前10時～午後0時30分、午後1時30分～4時※利用区分あり

場所 湖北台3の1の16

☎ すまいる広場 ☎7185-2196

湖北台保育園子育て支援センターの愛称が決定！

選考の結果「すまいる広場」に決まりました。たくさんのご応募ありがとうございました。

出前保育るんるんパーク

地域の公園に出向き、子どもや親同士の交流を支援するとともに、親子遊びなどを紹介しています。

日程など詳しくは市ホームページ(QRコード参照)や広報あびこなどでご確認ください。

☎ 子育て支援センター ☎7185-1915



すこやかちゃん



いずみ みと
和泉 美杜ちゃん
(東我孫子・1歳3カ月)

♡美杜ちゃんが笑うと皆も楽しい♡元気いっぱいあそんで心も体も、おおきくなーれ☆



たけい りく
武井 凌空ちゃん
(我孫子・1歳2カ月)

ニコニコの食いしん坊は、いつもごはん大盛！自粛が終わったら、たくさんお出かけしようね！

子育て世帯生活支援特別給付金 (ひとり親・ふたり親子育て世帯)

新型コロナウイルス感染症の影響により、収入の減少などの影響を受けた子育て世帯に対し、子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。

支給対象 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)

ひとり親世帯向け

令和3年4月分の児童扶養手当受給者には、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。**4月分の児童扶養手当を受給していない方は申請が必要です。お問い合わせください。**

◎4月分の児童扶養手当の受給がない方…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 令和4年2月28日(月)まで

ふたり親世帯向け

令和3年4月分以降の児童手当または特別児童扶養手当受給者で、令和3年度の住民税均等割が非課税の方(未申告者を除く)は申請不要です。対象者には通知書を送付し、児童手当または特別児童扶養手当の登録口座に振り込みます。**下に該当する方は申請が必要です。詳しくは市ホームページをご覧ください。**

申請が必要な方 次のいずれかに該当する方

①令和3年4月分以降の児童手当受給者または特別児童扶養手当受給者で、家計急変者②令和3年3月31日時点で、平成15年4月2日～平成17年4月1日の間に出生した児童(高校1～3年生に相当する年齢)を養育する方または令和3年4月1日以降に新たに当該児童を養育するに至った方で、家計急変者または住民税非課税者

※家計急変者…新型コロナウイルス感染症の影響により、令和3年1月以降に家計が急変し、令和3年度の住民税均等割額が非課税の方と同様の事情にある方

※住民税非課税者…令和3年度の住民税均等割が非課税の方(未申告者を除く)

申請方法 必要書類(子ども支援課で配布。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)

受付期間 8月2日(月)～令和4年2月28日(月)(予定)

☎ 子育て世帯生活支援特別給付金専用ダイヤル(子ども支援課内) ☎7185-1172

夏祭りなどのイベントを中止

新型コロナウイルス感染症の影響により、下記のイベントを中止します。

・柴青睦～天王台ふれあい夏祭り
・天王台地区市民まつり&盆踊り

☎ 商業観光課・内線691

・手賀沼花火大会

東京オリンピック・パラリンピックの開催に伴い、十分な警備体制の確保が困難であることおよび新型コロナウイルス感染症の影響を鑑み、開催を中止します。

参加費は全て無料 手賀沼流域フォーラム イベント情報

手賀沼の水質浄化や魅力などを伝え、一人一人ができることを考えてもらうため、さまざまなイベントを開催しています。

◎かかし祭り

日時 ①7月10日(出)午前8時30分～正午②8月21日(出)午前8時30分～正午※雨天時は翌日に順延
場所 根戸城址(根戸1349)※当日案内板あり
内容 ①かかし作り②かかし祭り(かかしコンテスト、冬水田んぼの生き物観察)



定員 ①先着8組(1組4人まで)②先着30人※①・②とも小学生以下は保護者同伴
持ち物 ①デザインが決まっている方は材料など(基本材料・道具あり)
☎・☎ 電話・Eメールで参加の旨を明示。富澤☎090-2234-5610☎info@teganuma-trust.jp

◎川や沼の水のよごれをはかってみよう！プリプリせっけんを作ろう！！

日時 7月17日(出)①午後1時～2時15分②午後2時45分～4時

場所 アビスタ工芸工作室

対象 小学3年生以上の親子(5年生以上は単独参加可)

定員 各回先着15人

☎ 7月15日(休)までに申し込みフォーム(QRコード参照)から

☎ 消費生活センター☎7185-1469

◎ライトトラップで夜の虫を探そう！

日時 8月7日(出)午後6時～8時※小雨決行(予備日8日(祝))

場所 五本松公園※公園の駐車場が満車の場合は五本松運動広場駐車場をご利用ください。

内容 白い幕を張ってライトを当て、光に引き寄せられる夜行性の虫たちの習性を利用して観察します。

講師 三森典彰さん(株)BiotopGuild代表取締役)

対象・定員 年少～小学6年生の子どもと保護者、先着15組

持ち物 懐中電灯、飲み物、長袖、長ズボン、帽子、動きやすい靴

☎・☎ 7月2日(金)午前9時～申し込みフォーム(QRコード参照)またはEメール(住所、参加者全員の氏名、お子さんの学年、電話番号を明記)。竹内☎090-3907-8355☎teganumaforum@yahoo.co.jp



講師が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 7月14日(休)午前10時～11時※雨天中止

場所 布佐南公園うんどう遊園

講師 本庄勇二さん(公財)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

☎ 高齢者支援課☎7185-1112

ボランティアも
募集中！

ミニ手賀沼を生き物たちでいっぱい！

日時 7月17日(出)午前10時～正午※雨天中止
場所 手賀沼親水広場ミニ手賀沼(水の館正面玄関前集合)

内容 水生動物の調査と水草植え

定員 先着50人※小学3年生以下は保護者同伴

費用 無料

持ち物 タオル、飲み物、帽子、泥地でも動きやすい靴、着替え、帰り用の靴

☎・☎ ファクス・Eメールで「7月17日ミニ手賀沼イベント参加希望」、参加人数、参加者全員の氏名・住んでいる市(住所不要)、代表者の電話番号を明記。手賀沼水環境保全協議会☎043-223-3821☎043-222-5991☎suiho5@mz.pref.chiba.lg.jp(当日は木持☎070-2804-9178)



岡発戸・都部の谷津に生息している昆虫を観察しよう！ 谷津の自然観察会 夏の昆虫観察

日時 7月22日(祝)午前9時～午後1時

場所 中央学院高等学校校舎前集合、谷津ミュージアム東我孫子側入り口解散(希望者は中央学院高等学校まで歩いて戻る)

内容 中央学院高等学校で昆虫標本やスライドなどを使った簡単な講義を受けた後、谷津ミュージアムでフィールドワークを行います。※昆虫の持ち帰りはできません。

講師 秋山信さん(中央学院高等学校生物部顧問)、生物部生徒

定員 先着25人 費用 50円(保険料)

持ち物 長靴、長袖、長ズボン、虫眼鏡、虫かご、虫捕り網、飲み物

☎・☎ 手賀沼課☎7185-1484



子どものための科学実験講座 電池のひみつ～レモン電池でオルゴールをならそう！～

日時 8月4日(休)①午前10時～午後0時15分②午後2時30分～4時45分

場所 ①図書館布佐分館第1会議室②アビスタ第2学習室

内容 さまざまな液体で実験をして電池の仕組みを確かめ、レモンを使った電子オルゴールを工作します。※①・②とも同じ内容です。

講師 坂口美佳子さん(科学読物研究会)

対象 小学4年～中学3年生

定員 先着①20人②24人 費用 無料

持ち物 鉛筆、はさみ、セロハンテープ、汚れてもいいタオル、油性カラーペン、持ち帰り用袋、図書館の利用カード

☎ 7月6日(火)～図書館アビスタ本館へ電話または各館窓口

☎・☎ 図書館アビスタ本館☎7184-1110

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



オンラインで開催

鳥の剥製作りを見てみよう

日時 7月17日(出)午後1時30分～2時15分
内容 標本作りは博物館の大切な仕事ですが、一般の方はあまり見る事ができません。鳥類標本の多くは剥製です。今回は、剥製を作る様子をライブ中継で解説と共にお見せします。普段は見る事ができない標本作りをのぞいてみませんか。※鳥の死骸や内臓が映る場合がありますので苦手な方はご注意ください。
講師 岩見恭子さん(山階鳥類研究所自然誌研究室研究員)
費用 無料
参加方法 鳥の博物館・山階鳥類研究所ホームページ(QRコード参照)から

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
 図 ☎7185-2212



▲アカオネツタイチョウの仮剥製標本



▲鳥の博物館



▲山階鳥類研究所



公民館主催講座

アビコでなんでも学び隊

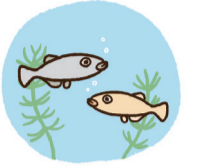
伝統の美・友禅染～プロに学ぶ日本の技～

日時 7月28日(水)午後1時～3時
内容 「友禅染」の技術をプロから直接学びます。日本の筆や色を体験し、完成した作品は額装します。
講師 染谷洋さん(東京手描友禅伝統工芸士)
対象・定員 小学4年～中学3年生、15人(抽選)
費用 2400円(材料費、額代)



生命の不思議発見！～メダカのひみつ～

日時 7月30日(金)午前10時～正午
内容 メダカの生活を通して生命の不思議を学びます。メダカすくいもあります。
講師 尾田正二さん(東京大学准教授)
対象・定員 小学4～6年生、15人(抽選) **費用** 無料



あらふしぎ？カガミを使わない万華鏡

日時 8月2日(月)①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時
内容 透明アクリル棒を使い、世界に一つだけの美しい万華鏡を作ろう！
講師 村越通浩さん(万華鏡作家)
対象・定員 小学1～3年生、各回24人(抽選) **費用** 1500円



お金の大切さがわかる話と貯金箱作り

日時 8月3日(火)午前10時～11時50分
内容 気付かない間に使っているお金ってなんだろう？お金の大切さを学びます。貯金箱も作ります。
講師 竹元泰子さん(知るぽると)
対象・定員 小学1～3年生、20人(抽選) **費用** 無料



暑中見舞いを作ろう！(申込不要)

日時 8月7日(出)午前10時～午後3時(受付2時30分まで) ※好きな時間にお越しください。混雑時は入場できない場合があります。
内容 貼り絵でオリジナルはがきを作ります。あまり会えない方や友達に送ってみませんか？
費用 無料



〈共通〉

場所 アビスタ

申・問 7月12日(月)(必着)までに、はがき・ちば電子申請サービスに講座名、希望時間(「カガミを使わない万華鏡」のみ)、住所、氏名(連名不可)、学校名、学年、日中連絡がつく電話番号を明記。〒270-1147若松26の4我孫子地区公民館「アビコでなんでも学び隊」☎7182-0622

※詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。
 ※市内在住・在学で各講座の受講が初めての方優先。応募者少数の場合は実施しないことがあります。



第88回企画展「鳥のチャンピオン」

日時 7月17日(出)～11月28日(日)
場所 鳥の博物館2階企画展示室
内容 鳥類は生活のために、驚くべき身体の仕組みやさまざまな能力を持っています。今回は日本でのオリンピック開催にちなみ、鳥の大きさ、飛翔能力、視力・聴力などの感覚器官、寿命などについて「チャンピオン」を選び、その記録や能力を紹介します。
入館料 300円(大学・高校生200円、中学生以下・70歳以上無料)



▲一度に飛ぶ距離のチャンピオン、オオソリハシシギ



誰でも簡単に始められる！賢く歩いて健康長寿！

ポールウォーキング教室

日時 7月16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の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・定員 市内在住で65歳以上の方、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
申・問 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)
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

新しい被保険者証は7月中旬に郵送 後期高齢者医療被保険者証の更新

◎被保険者証の更新、保険料決定通知書(納入通知書)の送付

現在の後期高齢者医療被保険者証は、7月31日(土)で有効期間が切れます。8月1日(日)から有効となる新しい被保険者証(草色)は、7月中旬に簡易書留で郵送します。被保険者証が届かないときや内容に誤りがあった場合はご連絡ください。また、保険料決定通知書(納入通知書)も7月中旬に郵送します。



◎「限度額適用・標準負担額減額認定証」および「限度額適用認定証」の更新

医療費の自己負担割合が1割の方で、世帯全員が市・県民税非課税の方には、申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」を交付します。また、自己負担割合が3割の方で、同じ世帯の後期高齢者医療被保険者全員の住民税課税所得がいずれも690万円未満の場合、申請により「限度額適用認定証」を交付します。

現在、認定証をお持ちの方で、8月以降も引き続き対象となる方には、新しい被保険者証と一緒に郵送します。

※有効期限が切れた古い被保険者証や認定証は、細かく切るなどして確実に処分してください。市役所または各行政サービスセンターに返却もできます。

☎ 国保年金課・内線414

MR2期、DT2期、日本脳炎 予防接種はお済みですか

接種する際は必ず保護者が同伴し、母子健康手帳をお持ちください。予診票がない方はご連絡ください。

◎麻しん風しん混合(MR)2期

接種期間が決まっているので、予約が取れ次第早めに受けましょう。

対象 平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれの方(年長の学年)

接種回数 1回 接種期間 令和4年3月31日まで

◎ジフテリア破傷風混合(DT)2期

対象 11歳～13歳未満(小学6年生の時に予診票を送付済み) 接種回数 1回

◎日本脳炎

全国的にワクチンが不足しており、予約が取りにくい状況ですが、12月ごろから供給量が増加する見込みです。予約が取れ次第早めに受けましょう。

対象 1期…3歳～7歳6カ月未満(生後6カ月から接種可)、2期…9歳～13歳未満(小学4年生の時に予診票を送付済み)

接種回数・間隔 1期初回…2回(6日以上、標準的には28日未満)、1期追加…1回(1期初回接種後6カ月以上、標準的には約1年後)、2期…1回

特例措置 接種の差し控えにより完了していない次のいずれかの方は、無料で接種できます。

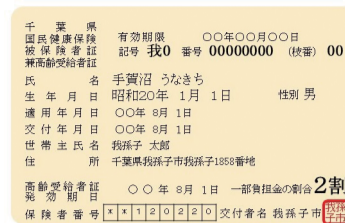
①平成13年7月2日～平成19年4月1日生まれの方で、日本脳炎1期(3回)・2期(1回)のうち未接種分を20歳未満まで

②平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの方で、日本脳炎1期(3回)のうち未接種分を9歳～13歳未満まで

☎ 健康づくり支援課 ☎ 7185-1126

新しい保険証は7月中旬に郵送 70歳以上の国民健康保険の保険証更新

現在の被保険者証兼高齢受給者証(70歳以上75歳未満の方が対象)は、7月31日(土)で有効期間が切れます。8月1日(日)から有効となる新しい被保険者証兼高齢受給者証は、同じ世帯の該当する被保険者全員分を世帯主宛てに簡易書留で郵送します。



◎医療費の自己負担割合の判定

70歳以上の国民健康保険加入者で前年の住民税課税所得が145万円以上の方が一人でもいる世帯は、自己負担割合が3割となります。所得や世帯構成などにより自己負担割合などが異なりますので、所得の申告をしていない方は税務署または市役所課税課に申告してください。

☎ 国保年金課・内線930

▲被保険者証兼高齢受給者証の見本

肺がん検診、結核・肺がん検診

申込制

今年度は受診券の自動送付を行わないため、インターネットで検診日時を予約してください。インターネットが使えない方は、お問い合わせください。

対象・自己負担金 ◎肺がん検診…40歳～64歳の方、400円 ◎結核・肺がん検診…65歳以上の方、無料※年齢は令和4年3月31日時点

検診日予約手順

1. 次のいずれかの方法で予約に必要な「ID・パスワード」を取得

7月19日(月) (必着) までに①健康づくり支援課窓口で申請書を記入・提出②ちば電子申請サービス(QRコード参照)③はがき(希望検診名、住所、氏名、生年月日、電話番号を明記※連名不可)



2. 受診券到着後、インターネットで検診日を予約

「ID・パスワード」を記載した受診券(8月下旬発送)到着後、同封の案内に従ってインターネットで検診日(下表参照)を予約※検診の予約・変更は検診日の前日まで可

検診日	場所
9月27日(月)、10月22日(金)・30日(土)	保健センター
10月1日(金)・6日(水)・13日(水)	あびこショッピングプラザ
10月4日(月)・18日(月)	鳥の博物館駐車場
10月12日(火)	布佐南小学校
10月20日(水)	根戸近隣センター
10月25日(月)	アビスタ
10月27日(水)	近隣センターふさの風
11月5日(金)	湖北地区公民館

【自己負担金が免除される方】

①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②生活保護世帯などの方③世帯全員が市民税非課税の方④新型コロナウイルス感染症の影響により国民健康保険税または介護保険料の減免を受けている方 ※③・④の方は受診する10日前までにご連絡ください。

☎ 甲・☎ 〒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

7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☎	1・8日(休)、20日(火)	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)	28日(水)	保健センター
4カ月児相談	6・13日(火)	令和3年2月生まれ
1歳6カ月児健康診査	8日(休)	令和元年12月14日～令和2年1月8日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	15日(休)	平成30年11月生まれ
3歳児健康診査	1日(休)	平成29年11月27日～12月20日生まれ
5歳児歯科健診	15日(休)	平成28年7月6日～8月6日生まれ
離乳食教室(4～6カ月児向け)☎	30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)☎	7日(水)	令和2年10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	2日(金) 14時30分～16時
心の健康クラブ	19日(月) 14時～16時

◎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
14日(水)	布佐南公園*雨天中止
16日(金)	天王台西公園*雨天中止
20日(火)	湖北台中央公園*雨天中止

健康MEMO 肝斑(シミ)のスキンケア

肝斑は中高年女性の頬、こめかみ、額、鼻の下などに好発する茶色の色素沈着です。老人性色素斑と混在することもあり、いわゆるシミの診断は実は簡単ではありません。原因は女性ホルモン、紫外線、物理的摩擦などです。紫外線の影響により夏に悪化し、冬は軽快します。外出時に、顔にサンスクリーン剤を塗るのも有効な対策です。

最も悪化させる原因は、クレンジングや洗顔の際に強くこすことです。肝斑があると、どうしてもファンデーションやコンシーラーを厚く塗り、隠す傾向があります。それを落とすために顔を念入りにこすると、ますます悪化します。コットンで拭き取るタイプのクレンジングは避けましょう。指先で優しく伸ばし洗い流してから、せっけんなどの洗顔料をよく泡立てて洗顔します。化粧水をつけるときもコットンは使わず、手で十分です。

皮膚科では、肝斑の治療のためにトラネキサム酸の飲み薬を処方します。治療前に正しい診断が不可欠ですので、まずは専門医への相談をお勧めします。

こやの皮フ科 古谷野妙子
☎ 健康づくり支援課 ☎ 7185-1126

No. 434

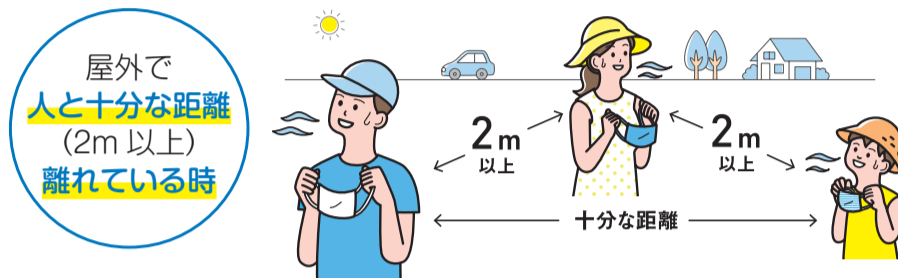
熱中症予防と新型コロナウイルス感染症の感染防止

注意 マスク着用により熱中症のリスクが高まります

暑さを避け、水分を取るなどの「熱中症予防」と、マスク着用・換気などの「感染防止策」を両立させましょう

市内小・中学校の児童・生徒には、熱中症のリスクを避けるため、登下校時などには人との距離を確保した上でマスクを外すようお願いしています。ご理解の上、見守りにご協力ください。

状況に合わせてマスクを外しましょう



マスク着用時は



- 激しい運動は避ける
- 気温・湿度が高い時は特に注意
- 喉が渇いていなくても **こまめに水分補給**

暑さを避ける

- 涼しい服装、日傘や帽子を使用
- 少しでも体調が悪くなったら **涼しい場所へ移動**
- 涼しい室内に入れなければ **外でも日陰へ**



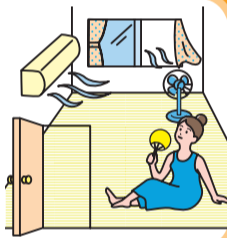
喉が渇いていなくてもこまめに水分補給

- 食事以外で1日 **1.2L**を目安に
- 大量に汗をかいたときは **塩分も補給**



エアコン使用中もこまめに換気

- 窓とドアなど2カ所を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する
- 換気後はエアコンの温度を **こまめに再設定**



暑さに備えた体づくりと日頃からの体調管理

- 無理のない範囲で **適度に運動** (「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で **毎日30分程度**)
- 朝など **定時の体温測定と健康チェック**
- 体調が悪い時は無理せず **自宅で静養**



☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

環境省【熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に!】を参考に、市で作成

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、輻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(気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。詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

☎ 手賀沼課 ☎7185-1484



光化学スモッグに注意 注意報発令中は屋外での激しい運動を避けましょう

「光化学スモッグ注意報」が発令された場合、防災行政無線とメール配信サービスでお知らせし、各行政サービスセンター・近隣センターなどに発令板を掲示します。また、県ホームページ・ちば大気環境メール(要事前登録)・電話サービス(☎043-223-0551)でもお知らせします。

光化学スモッグは、晴天で気温が高く風の弱い日に発生しやすくなります。光化学スモッグの影響で、目がチカチカする・喉が痛む・頭痛がすることがあります。症状が軽い場合は、洗眼・うがいなどの応急手当てをして安静にしてください。症状が重い場合は、速やかに医師の診察を受けましょう。

光化学スモッグの原因となる窒素酸化物の排出を削減するため、車の運転は控えましょう。運転時はアイドリングストップにご協力ください。

☎ 手賀沼課 ☎7185-1484

高齢者の外出を支援! 阪東自動車 アクティブシニアパスの販売開始

高齢者の外出支援策として高齢者定期券(アクティブシニアパス)の販売が始まりました。アクティブシニアパスは、阪東自動車の路線バス(あびバスを除く)が全線乗り放題になる定期券です(有効期限あり)。詳しくはお問い合わせください。

販売期間 7月31日(出)まで

対象 70歳以上の方

費用 有効期限が①1年…3万6000円②半年…2万1000円

利用可能バス 阪東自動車全線(あびバスを除く)
※全日全便利用可

利用方法 降車時に運転士に提示

購入方法 阪東自動車我孫子営業所(バス停「東我孫子車庫」で下車)に本人確認書類(運転免許証、運転経歴証明書、健康保険証などの原本)を持参※ロータリーギフト柏店でも可



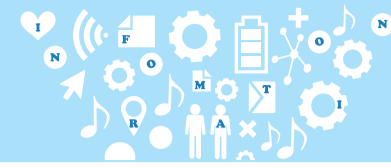
【お得になる使い方(有効期限が1年の定期を利用した場合)】

東消防署前(布佐)から天王台駅北口(週2回往復した場合)
バス運賃(IC)…(336円×往復)×週2回×50週=6万7200円
アクティブシニアパス(1年)だと3万1200円もお得!

若松から我孫子駅、第一小学校から我孫子駅など(週4回往復した場合)
バス運賃(IC)…(147円×往復)×週4回×50週=5万8800円
アクティブシニアパス(1年)だと2万2800円もお得!

☎ 阪東自動車我孫子営業所 ☎7185-2771

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。

日時、所、場所、内容、講師、出演、対象、定員、報酬、報償、選考方法、費用、券、入場券販売所、持ち物、申し込み(記載のないものは申込不要)、問い合わせ

イベント

市民のチカラまつり企画部門 我孫子市消費者の会DVD上映会

7月4日(日)13時30分～15時30分 所我孫子南近隣センターホール 内容「マイクロプラスチックごみー日本のリサイクル幻想」

マスクdeミニ婚活 1対1ブース

7月17日(土)14時～16時 内容男女1対1でのトーク 対象43歳までの独身の方 定員男女各8人程度(抽選) 費用1000円

移動子育て交流スペース「cafeネスト」

7月27日(火)10時30分～12時 所カフェと雑貨のウイング(中峠1270の1) 内容湖北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

夏のうたざんまい

8月1日(日)14時開演 所アミュゼ柏 内容愛の讃歌、メモリー、カルメン「ハバネラ」ほか

近場で楽しむブルーベリーの摘み取り

9月上旬まで、6時～18時 所完熟ブルーベリー農園『花田夢』(布佐826) 費用300円(入園料)*別途摘み取り料216円(100g)

講演・講座・教室

介護予防教室

7月14日(火)・28日(火)10時～12時 所アビスタ 内容要介護を予防する簡単な体操

中学生ボランティア体験教室

①オリエンテーション 7月26日(月)9時30分～12時 所我孫子南近隣セ

ンター

②ボランティア体験 8月3日～26日の火～木曜日の間で1日(11日(火)を除く)、13時30分～18時

7月16日(金)までに電話・Eメール・窓口で住所、氏名、学校名、学年、電話番号、希望体験日(第3希望まで)を明示

公募補助金説明会&助成金活用のための講座

7月17日(土)①説明会13時30分～14時30分②講座14時45分～16時30分

川村学園女子大学 心理相談センター公開講座

7月18日(日)13時30分～16時10分 *Zoom使用 内容「思春期の悩みへの支援ー発達心理学の視点からー」

スマートフォン連続講座

7月20日(火)・27日(火)13時30分～14時45分(全2回) 所我孫子南近隣センター

お元気まんてん教室

7月21日(水)9時30分～11時30分 所近隣センターこもれび 内容Zoomの使い方講座

小学生手話体験教室

7月30日(金)9時30分～12時 所我孫子南近隣センター 内容聴覚障害者について学び、簡単な手話で交流を行う

先着15人 費用無料 7月21日(水)までに電話・ファクス・Eメール・窓口で住所、氏名、学校名、学年、電話番号を明示

夏休みなぎなた体験教室

7月23日(祝)9時30分～11時30分、25日(日)9時～11時(1日のみ可) 所市民体育館

元気の出る歴史講座

7月25日(日)14時開演 所けやきプラザホール 内容天皇という世界の奇跡～外から見た日本～

夏休み科学教室2021

8月6日(金)13時～14時45分 *Zoom使用 内容①電気を作ろう、電気で動かそう!②宇宙線を観察しよう

高齢者のためのなないろいきいき教室

7月28日(水)10時～11時30分 所市民プラザ 内容熱中症予防

湖北地区公民館(コホミン)講座

呼吸で健康!～練功十八法～(前段) 8月6日～11月12日の毎週金曜日15時30分～16時30分

募集

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

7月15日(土)までに電話・ファクス・Eメール・窓口で住所、氏名、学校名、学年、電話番号を明示

廃棄物基本問題調査会委員

任期9月1日から2年間 内容ごみの発生抑制を始めとした3Rの推進など

自衛官 採用試験

一般曹候補生 1次…9月16日(土)～19日(日)、2次…10月9日(土)～24日(日)

自衛官候補生 18歳～32歳の方 9月6日(月) (必着)まで

予備自衛官補 10月2日(土)～5日(火) 一般…18歳～33歳の方、技能…18歳～54歳で国家免許資格などを有する方

給食調理補助員(会計年度任用職員) 任期令和4年3月31日まで*再任あり

勤務日時8時30分～17時(月12日、1日4時間程度) 勤務場所つくし野保育園

あらしき園生活支援員 (会計年度任用職員)

任期令和4年3月31日まで*再任あり 勤務日時平日8時30分～17時(応相談)

災害時協力井戸

災害発生時など水道が断水した場合に、市民の井戸から生活用水を提供していただく制度です

お知らせ

猫譲渡会

7月4日(日)・18日(日)、8月1日(日)・15日(日)12時～15時*荒天中止

き取りは不可 関ねこわんこ ☎080-8723-9550

暴力団に関する相談会

関7月7日(木)10時~16時 所東葛飾地域振興事務所(松戸市) 関専門の相談員が対応。必要に応じて警察への通報、弁護士の紹介など 関・関千葉県暴力団追放県民会議 ☎0120-089354

献血・骨髄ドナー登録にご協力を

関7月9日(金)①10時~11時30分②13時~16時(ドナー登録は①11時15分②15時30分まで) 所市役所議会棟前 関16歳~69歳で男性45kg以上・女性40kg以上の方※65歳以上は60歳以降に献血経験がある方 関献血カード、本人確認書類(運転免許証・健康保険証など) 関社会福祉課・内線377

ふたつのサマージャンボ宝くじ

「サマージャンボ」と「サマージャンボミニ」が、7月13日(木)~8月13日(金)まで発売されます。収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。購入は県内の宝くじ売り場で! 関(公財)千葉県市町村振興協会 ☎043-311-4162

シルバー人材センター 入会説明会

関7月14日(木)10時~11時 所市民プラザ 関市内在住で60歳以上の方 関先着15人 関1800円(年会費) 関・関シルバー人材センター ☎7188-2200

猫譲渡会&フリーマーケット

関7月18日(日)10時~12時 所アビスタ前広場(手賀沼公園側入り口) 関日用品の販売。売り上げは市内の野良猫を増やさない活動に使用 関ねこ友会・早川 ☎7188-0007

小型無人航空機による水稲防除

水稲を病害虫から守るため、無人航空機による水稲防除を実施します。薬剤散布中・散布直後は区域内へ立ち寄らないようご注意ください※天候などにより日時変更・中止の場合あり

◎我孫子市 ①関7月19日(月) 所北新田(柏市側) ②関7月23日(木) 所古戸、新木、中沼田、下沼田 ③関7月24日(金) 所江蔵地 ④関7月28日(木) 所北新田(国道6号側) ⑤関7月30日(金) 所浅間前 時間①~④5時~12時ごろ⑤15時~18時ごろ※その他、個人でのドローンなどによる薬剤

散布が7月下旬~8月下旬ごろに行われる可能性あり

◎柏市 ①関7月19日(月) 所新利根、上利根、弁天下、布施下 ②関7月20日(火) 所鷲野谷、手賀、片山、第二干拓 ③関7月21日(水) 所布瀬、金山 時間各日4時30分~11時ごろ

◎印西市 関7月31日(出)5時~10時ごろ 所下沼田、相島、新々田の隣接地 関農政課 ☎7185-1481、柏市農政課 ☎7167-1143、印西市植物防疫協会 ☎0476-48-2207

原子爆弾被爆者見舞金を支給

関被爆者健康手帳を交付されている方で、令和3年7月1日現在、市の住民基本台帳に登録されている方※昨年申請した方には申請書を送付 見舞金1万円 関・関7月30日(金)までに申請書、被爆者健康手帳の写しを郵送・持参。〒270-1192市役所社会福祉課(住所省略可)・内線649

白樺文学館 臨時休館

期間8月1日(日)まで※休館中は3館共通券・2館共通年間パスポートも使用不可 関白樺文学館 ☎7185-2192

令和元年房総半島台風で自宅に被害を受けた方へ

住宅金融支援機構では災害復興住宅融資を受け付けています 関罹災日から2年間※締め切りが迫っているのご注意ください 関住宅金融支援機構 ☎0120-086-353

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 関7月17日(出)13時~15時30分 関8人(1人60分) 関相談したい機器 関無料 所・関・関我孫子南近隣センター ☎7181-1011

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、関…講師、関…入会金、関…月会費、関…年会費、関…申し込み、関…問い合わせ

講演・催し

たのしもう

▼第6回クローバーカラオケ発表会 7月10日(出)9時45分開演。けやきプラザホール。全125曲。皆様のご来場

をお待ちしています。無料。関渡辺 ☎090-7719-9591

▼体操教室 7月22日(祝)10時~11時30分。我孫子北近セ並木。人生100年時代を明るく元気、笑顔、爽やかに生き抜く心と身体づくりを支援。運動しやすい服と靴。300円。関宮下 ☎080-2693-8980

▼NPO法人パソコン楽しみ隊ICT講座「インターネットを楽しもう」 7月29日(木)13時30分~。我孫子南近セ。映像・音楽をパソコンで楽しみ、知識も増やそう。先着8人。1500円。関・関佐藤 ☎7183-2320

会員・仲間募集 やってみよう

▼小学生バドミントンクラブ 毎週

(月)(木)17時~19時。市内小学校体育館。みんなで楽しく練習して上手になろう!見学・体験大歓迎!関1000円。関800円(保険料)。関吉岡 ☎090-6010-2722

Table with 2 columns: Category (e.g., 5月の発生件数) and Value (e.g., 19件). Title: 市内交通(人身)事故発生件数 我孫子警察署管内 5月末日現在

市制施行51周年 7月1日から「手賀沼のうなぎちゃん」の石像を展示

市制施行51周年となる7月1日から我孫子市マスコットキャラクター「手賀沼のうなぎちゃん」の石像を市役所本庁舎入り口に展示します。この石像は、昨年の市制施行50周年を記念して制作しました。手賀沼のうなぎちゃんは触ると何かとうなぎのぼりになるといわれていることから、手のひらや足の裏を触れるように座った姿になっていますが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、触ることはご遠慮ください。



昭和45年7月1日に「我孫子市」になりました 昭和45(1970)年7月1日、市制施行により我孫子町から我孫子市になりました(全国で565番目、県で22番目)。これを記念し、市の木に「ケヤキ」が、市の花に「ツツジ」が指定されました。

関 秘書広報課広報室 ☎7185-1269

災害時の避難情報や新型コロナワクチン情報など メール配信サービスをご利用ください

今号の1面で「避難情報」について掲載しましたが、避難指示などを発令した場合、防災行政無線でお知らせします。無線が聞こえづらい場合は、メール配信サービス「防災無線情報」やテレホン案内(☎0120-031676)をご利用ください。メール配信サービスの「保健センターだより」では新型コロナワクチン接種情報なども配信しています。

【メール配信サービスの登録方法】

登録手順 ①abiko-reg@kmei.jpへ空メールを送信(右記QRコードからも送信可) 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 ※登録案内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。 関 秘書広報課広報室 ☎7185-1269



7月 ギャラリー&県民講座

図書館 1日(木)~31日(土) 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 ◆木彫水彩画 金魚の遊舞 野崎信一 布佐分館ミニギャラリー ◆めるへん文庫 原画 第2集 文化・スポーツ課

アビスタストリート 休館日:26日(月)

◆2020+1 ミュージアム~Doberdan Slovenija!~ 関20日(火)まで(最終日12時まで) 関秘書広報課・内線276 ◆絵画展:こんな夢を見た 関21日(水)

~8月3日(火)(初日9時30分~、最終日17時まで) 関小坂橋 ☎7199-3508

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 ◆ペン・筆ペン 紅葉会作品展 関6日(火)~11日(日)10時~16時(初日13時~) 関山岸 ☎7174-4143

◆霞会作品展 関20日(火)~25日(日)9時~19時(初日13時~、最終日16時まで) 関高橋 ☎7164-8865

第1・2ギャラリー ◆第7回 遊子の風展 関13日(火)~18日(日)11時~18時(最終日17時まで) 関天

野 ☎7166-4969

アビシルベ 開館時間:9時~18時 関 ☎7100-0014

◆懐かしの映画ポスター展 第22回 篠田正浩監督&女優若下志麻映画ポスター展 関3日(出)~11日(日)(最終日16時まで)

◆アビプレ100号記念展 関12日(月)~22日(祝)(初日12時~、最終日17時まで) ※16日(金)を除く

◆アビストリーム「アビスト de Night☆」LIVE放送 関16日(金)18時~19時

◆鳥刻の会バードカービング作品展 関24日(出)~8月8日(祝)(最終日12時まで)

けやきプラザ県民講座・講習

◆今から始める認知症予防 共想法のすすめ 関21日(水) 関7階研修室 関大武美保子さん(ほのぼの研究所所長) 関40人(要申込)

◆新型コロナに負けないために 関30日(金) 関2階ホール 関辻純一郎さん(元昭和大学医学部客員教授) 関60人(要申込)

〈共通〉時間13時30分~15時30分 費無料 関・関ふれあいプラザ ☎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

〈市民伝言板の申込方法〉 このコーナーに掲載を希望する方は、広報掲載依頼書(市役所秘書広報課広報室・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も可)に必要事項を記入し、掲載希望号の1カ月前の前日までに広報室へ提出してください。掲載する内容はイベント名・日時・場所・内容・費用・問い合わせ先などです。 関 秘書広報課広報室 ☎7185-1269 関7185-1520



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・予約開始の案内 送付状況

※6月21日時点の情報です。最新情報は市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。



令和4年4月1日時点で65歳以上の方	接種券付きクーポン券と予約開始の案内を全員に発送済みです。手順に従って予約をしてください。※次の世代の接種が始まります。接種を希望する方は、お早めに予約をお願いします。	
令和4年4月1日時点で13歳～64歳の方、令和3年7月1日以前に12歳になる方	基礎疾患がある方・高齢者施設などに従事している方	6月18日までに申し込みの方には、7月7日(水)に接種券付きクーポン券を発送予定です。接種券付きクーポン券が届き次第、予約可能です。
	60歳～64歳の方	7月12日(月)に接種券付きクーポン券を発送予定です。市内医療機関で接種する場合、国からワクチンの供給状況が示されていないため、予約をお待ちいただくことがあります。「予約開始の案内」は送付しませんので、予約開始日などは市ホームページ・広報あびこでご確認ください。また、メール配信サービスの「保健センターだより」でもお知らせしますので、ご登録ください。
	59歳以下の方	7月13日(火)に接種券付きクーポン券を発送予定です。ただし、発送数が多いため到着までに1週間程度かかる予定です。
企業や大学などで接種を予定している方	上記の発送前に企業や大学などで接種を受ける方で、接種券付きクーポン券が必要な方は、ちば電子申請サービスまたは郵送でお申し込みください。 ※武田/モデルナ社製のワクチンのため、18歳未満の方は接種できません。 ◎ちば電子申請サービス 右記QRコード参照 ◎郵送 はがき・封書に住所(住所と送付先が違う場合は送付先も記載)、氏名、生年月日、電話番号、企業接種または大学接種を明記。 送付先 〒270-1132 湖北台1の12の16健康づくり支援課新型コロナワクチン接種対策担当	



インターネットまたはコールセンターで予約

医療機関により予約方法が異なります。ワクチン接種ができる医療機関は市ホームページ(QRコード参照)でご確認ください。



2回分の予約をしてください。

コールセンターへの電話がつながりにくい状況になっています。24時間予約可能なインターネット予約を推奨しています。ご自身でインターネット予約ができない場合は、家族や友人の皆さんに協力をお願いしてください。予約には**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。



◎インターネット予約

予約サイト(右記QRコード参照)から予約してください。



STEP1

予約サイトにログイン
ID…接種券付きクーポン券記載のID番号
パスワード…生年月日(西暦、月、日の8桁)

STEP2

登録情報を入力

STEP3

会場・日時を選択(2回分)

ワクチン接種
予約した日時に会場へ

◎コールセンターからの予約

※会場の混雑を避けるため早めの来院は控え、予約時間内にお越しください。
 ※接種会場の外でお待ちいただく場合があります。熱中症には十分お気を付けてください。

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)

☎0120-855-366(毎日午前9時～午後5時30分) ※コールセンターへの電話がつながりにくい状況になっているため、回線数を増やし7月末まで土・日曜日、祝日も含め毎日対応しています。

接種当日の持ち物

1 接種券付きクーポン券
剥がさずに台紙ごとお持ちください

2 予診票
事前に記入の上、お持ちください。書き間違えた場合は二重線で訂正してください

3 本人確認書類
マイナンバーカード・運転免許証・健康保険証など

◎2回目の予診票について

市内医療機関で接種する場合…1回目接種後に医療機関でお渡しします。市外医療機関で接種する場合…市ホームページからダウンロードしてください。

ワクチン接種Q&A

Q. 通常、ファイザー社製のワクチンは1回目から3週間後、武田/モデルナ社製のワクチンは4週間後に2回目を接種することになっていますが、どのくらいずれても大丈夫ですか？

A. ファイザー社製のワクチンは標準として、1回目から3週間後(3週間後の同じ曜日)に、武田/モデルナ社製のワクチンは4週間後(4週間後の同じ曜日)に2回目を接種することになっています。接種間隔が、ファイザー社製のワクチンの場合は3週間、武田/モデルナ社製のワクチンの場合は4週間を超えたときは、できるだけ早く2回目を接種してください。なお、WHO(世界保健機関)などでは、どちらのワクチンも、1回目から6週間後までに2回目を接種することが目安として示されています。



参考：厚生労働省ホームページ「新型コロナワクチンについて」※その他、さまざまなQ&Aを掲載しています。QRコードからご確認ください。

「熱中症予防と新型コロナウイルス感染症の感染防止」について9面に掲載しています

マスク着用により熱中症のリスクが高まります。暑さを避け、水分を取るなどの「熱中症予防」と、マスク着用・換気などの「感染防止策」を両立させましょう。この広報紙は再生紙と植物油インキを使用しています。