



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。

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

高齢者・子ども・障害のある方は熱中症になりやすいので、十分注意しましょう。3密(密集・密接・密閉)を避けつつ、声を掛け合しましょう。

### ◎状況に合わせてマスクをはずす

- ・気温・湿度が高い中でのマスクの着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合はマスクをはずす
- ・マスクを着用している場合は、強い負荷の作業・運動は避け、周囲の人と十分な距離をとった上でマスクをはずし、休憩する



### ◎こまめな水分補給

- ・喉が渇く前にこまめに水分補給を
- ・水分補給の目安は食事以外に1日当たり1.2L
- ・激しい運動・作業の後や多くの汗をかいたときは、塩分補給も忘れずに



### ◎暑さを避ける

- ・エアコンを利用するなど、室内の温度を調整する
- ・感染予防のため換気扇の利用や窓を開けるなど、冷房時でも換気を行う
- ・外出時は暑い日・時間帯を避け、日傘・帽子を含めた涼しい服装を心掛けて、無理のない範囲で活動する
- ・急に暑くなった日などは、体が暑さに慣れていないので特に注意する



### ◎日頃から健康管理を行う

- ・栄養バランスのとれた食事・適度な運動・十分な睡眠をしっかりと
- ・毎日体温測定・健康チェックをする
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養する



### ◎暑さに備えた体作りを

- ・水分補給を忘れずに、無理のない範囲で行う
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度行う

参考：厚生労働省ホームページ

## テーマパーク オンラインで実施 都市における電柱と野鳥 ～おもにスズメの話題から～

野鳥というと自然豊かな場所に生息するイメージがありますが、その一方で私たちが暮らす都市にもさまざまな種が生息しています。私たちに身近な都市環境として電柱や電線の存在があります。鳥たちはどのようにこれらの構造物を利用しているのでしょうか。都市鳥の代表といえるスズメを中心に話します。

日時 8月15日(土)午後1時30分～2時15分

講師 森本元さん(山階鳥類研究所保全研究室・自然誌研究室研究員)

費用 無料

申 鳥の博物館または山階鳥類研究所のホームページ(QRコード参照)から。

問 鳥の博物館 ☎7185-2212



▲人工構造物を利用するスズメ



▲鳥の博物館



▲山階鳥類研究所

## クリーン手賀沼推進協議会 遊覧船で手賀沼について学ぼう!

日時 8月18日(火)①午前10時30分～11時30分②午後1時30分～2時30分※雨天・強風中止

場所 手賀沼公園内「ポートセンター小池」前集合

内容 手賀沼の歴史と現状、手賀沼で見られる生き物についてガイドします。

定員 先着30人(1組3人まで)※小学生以下は保護者同伴

※感染症対策のため定員を減らしています。

費用 無料

申・問 8月14日(金)までに住所・氏名・年齢・電話番号(家族・グループの場合は代表者の住所と電話番号、全員分の氏名と年齢)を明示。手賀沼課 ☎7185-1484



## 広報あびこに広告を掲載しませんか?

申込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。

広告規格 1枠…縦11.5cm、横8cm

掲載料 1枠…2万円

※広告データはCMYKフルカラーで広告主が作成

※1回の広報紙に掲載できる広告は3枠分

まで

発行部数 4万5000部

申・問 掲載希望号発行日

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



## ぶらり あびこ散策 ご愛読ありがとうございました

「ぶらり あびこ散策」は、今号をもって終了します。

“市民の皆さんにまち歩きをより楽しんでいただけるように”という思いで、平成23年5月1日号から連載を開始した「ぶらり あびこ散策」。今号までの9年間、100回にわたって市内のさまざまなスポットを紹介してきました。我孫子には豊かな自然や隠れた名所がたくさんあります。ぜひ、散策しながら我孫子の新しい魅力を探してみてください!



▲第1回(平成23年5月1日号)で紹介した我孫子駅南口にある「飯泉喜雄顕彰碑」

## 始まりの終わり、終わりの始まり

みなさん、こんにちは。今回は手賀大橋から手賀沼遊歩道を歩いてアピスタに向かいましょう。手賀沼公園に隣接する生涯学習センターアピスタは平成一四(二〇二〇)年にできた市民図書館と公民館の複合施設です。アピスタの名前は市民による公募で、我孫子で「ス・タ・ディー」(勉強)からきています。設計は最高裁判所を設計した岡田新一によるもので、彼はその他にも北海道立三好太郎美術館を手掛けています。三好太郎は大正一三(一九二四)年ごろの我孫子の風景を描いており、不思議な縁を感じます。アピスタの中にある図書館には、広報「あびこ」の縮刷版が配架してあります。一番古い広報は昭和三〇(一九五五)年五月号です。この時の広報は「我孫子町報」で、我孫子町・湖北村・布佐町の三町村が合併して新生我孫子町となった記念号でした。巻頭には布佐出身で元中央気象台長だった岡田武松が寄稿しています。その中で岡田は「我孫子、湖北、布佐の三町村が合併して恐ろしい細長い町が出来た」と書き、その地理的な問題から合併後の我孫子の将来を憂いながらも、町民が丸となって我孫子町を盛り上げていくことを願っています。ページをめくっていくと、我孫子が町から市へ変わったことや、時代時代で新しい生活様式になったこと、アピスタができたこと、いまの広報も時がたてば歴史となり、後世の人々に当時の生活を伝える大切な資料となります。さあ、アピスタを出てみましょう。公園坂を上ると我孫子駅が見えてきます。ぶらりあびこ散策が始まった地へと戻ってきました。さて、次はどこに行きましょうか。

## Final あびこ散策 ぶらり

100



▲開館当時のアピスタ