

**新型コロナウイルス感染症  
まん延防止等重点措置 適用中**

感染リスクが高い場所への外出などは控えてください。  
マスク着用、こまめな手洗い、換気、3密の回避など  
**基本的な感染対策の徹底を!**

## 東日本大震災から11年 ～災害への備え いま一度～

平成23年に発生した東日本大震災から11年が経ちます。近年でも「平成28年熊本地震」や「令和3年福島県沖地震」など多くの大地震が発生しています。地震はいつ襲ってくるか予測できないからこそ、日頃から自分たちにできる備えをしましょう。 問 市民安全課・内線217

### 我孫子市に影響を及ぼす大地震

関東地域でマグニチュード7クラスの大地震が今後30年以内に発生する確率は、約70%といわれています。

- ◎利根川流域を震源とする茨城県南部地震
- ◎千葉市から東京都区部などを震源とする東京湾北部地震
- ◎千葉県東方沖地震
- ◎相模トラフを震源域とする地震(関東大震災と同様)

### 震度と被害想定

震度6弱	○立っていることが困難になる ○壁のタイルや窓ガラスが破損・落下する ○耐震性の低い木造住宅は、倒壊することがある
震度6強	○這わないと動くことができない ○固定していない家具のほとんどが移動・転倒する ○耐震性の高い住宅でも、壁や柱が破損することがある
震度7	○自分の意志で行動できない ○ほとんどの家具が移動し、飛ぶ物もある ○耐震性の高い住宅でも傾いたり、大きく破損することがある

※東日本大震災で液状化の被害を受けた布佐・都地区の様子

### 自助と共助で身を守る

#### 自助 自分の命は自分で守る

##### 日頃から備えておくべきこと

- 室内の対策…突っかい棒や金具で家具を固定する、ガラスに飛散防止フィルムを貼る、避難経路に大きな家具を置かない
- 避難場所や避難所(QRコード参照)を確認しておく

##### 備蓄の目安は3日以上

- すぐに持ち出せるよう、あらかじめかばんに詰めておく
- あると役立つ生活用品 ◎懐中電灯 ◎携帯ラジオ ◎乾電池 ◎食品包装用ラップ ◎手袋・軍手 ◎帽子 ◎毛布 ◎タオル ◎使い捨てカイロ



#### 共助 自分たちの地域は自分たちで守る

##### 近隣住民とのコミュニケーション

お互いが共助の精神で行動できるよう日頃からコミュニケーションを重ねましょう。

##### 自主防災組織での支援

共助の有効手段の一つで、市内190自治会中135の自主防災組織が活動しています(令和3年4月時点)。

近隣住民がお互いに被災者の救出・救護、出火防止、避難誘導を行うことで被害拡大を防止できます。



▲久寺家地区6自治会合同防災訓練の様子

### 地震ハザードマップをチェックしよう!

大地震発生時の最も大きな揺れと建物全壊率などを地域ごとに表示しています。地震への備えの第一歩として、住んでいる地域の特性を理解することが大切です。地震ハザードマップを掲載した「あびこハザードマップ」は、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。また、市ホームページ(QRコード参照)からダウンロードできます。



▲令和2年9月発行「あびこハザードマップ」



#### ◎家屋の倒壊と対策

平成7年に発生した阪神・淡路大震災では、死者の約8割が地震直後の建物倒壊や家具の転倒による圧死といわれています。建物の耐震性を確保することは、家族の命と財産を守るためにも重要です。市では旧耐震基準で建築された木造住宅の耐震診断費・耐震改修費、分譲マンションの耐震診断費の一部を助成しています(受付は毎年5月～12月ごろ)。詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。



問 建築住宅課・内線526

### 災害への心得

#### 発災時はむやみに移動しない

- ◎身の安全を確保し、職場や集客施設などの安全な場所にとどまる
- ◎災害用伝言サービスで、家族の安否などを確かめる
- ◎交通情報や被害情報などを入手する

#### 日頃から準備すること

- ◎家族などと安否確認の方法、集合場所、帰宅経路の状況を確認する
- ◎スニーカーや懐中電灯、モバイルバッテリー、手袋、飲料水や食料などを用意する
- ◎携帯ラジオや地図を持ち歩く



### 誰もが安全に安心して暮らせるまちづくり

令和3年度は、市の災害対策全般にわたる「我孫子市地域防災計画」を見直しました。避難所における新型コロナウイルス感染症対策や大規模停電対策、避難所の機能強化や収容人数などの改善、大規模災害時の応援受け入れ体制、物資の輸送体制の整備などの減災対策を決定し、「公助」の充実を図っています。

災害時の被害を最小限に抑えるためには、日頃からの備えである「自助」と、近隣住民で協力し合う「共助」が重要です。ハザードマップによる避難場所などの確認や、メール配信サービスの登録などすぐに始められる「自助」に取り組み、災害が起きた際は地域で手を取り合う「共助」にご協力をお願いいたします。

今後も誰もが安全に安心して暮らせるよう、「自助」「共助」「公助」が連携した、災害に強いまちづくりを進めていきます。

市長 星野 順一郎

## 市議会定例会 開会中

日程(予定)

3月3日(休)・4日(金)・7日(月)午前10時～ 本会議(一般質問)

3月9日(水)午前10時～ 総務企画常任委員会

3月10日(木)午前10時～ 教育福祉常任委員会

3月11日(金)午前10時～ 環境都市常任委員会

3月14日(月)～16日(水) 予算審査特別委員会(14日(月)・15日(火)午前10時～、16日(水)午後1時～)

3月17日(木)午後1時～ 新型コロナウイルス感染症対策特別委員会

3月18日(金)午後2時～ 本会議(採決など、閉会)

※日程・開会時間は変更となる場合があります。詳しくは市議会ホームページをご覧ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、傍聴は極力ご遠慮いただき、議中継をご活用ください。

☎ 議会事務局・内線242

## カード交付は要予約、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)※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

	開庁日時	予約開始日時
日時 右表参照	3月13日(日)9時～15時	受付中
場所 市民課(市役所本庁舎1階)	3月26日(土)9時～15時	3月9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)	4月9日(土)9時～15時	3月23日(水)9時～
	4月24日(日)9時～15時	4月6日(水)9時～

申請時の持ち物 通知カード(申請時に回収)、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)・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・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

## 誰もが安心して生活できる地域づくりのために 民生委員・児童委員 募集

厚生労働大臣が委嘱する無償のボランティアで、市では175人(うち主任児童委員15人)に委嘱しています。一人一人が担当区域を持ち、市と連携して地域に根ざした相談支援活動を行っています。今年は一斉改選の年で、現在委嘱している多くの委員が退任するため、後任者を募集しています。

活動内容 地域住民の実情把握・相談、市役所や関係機関への協力、地域福祉増進のための活動など

☎ 社会福祉課・内線649

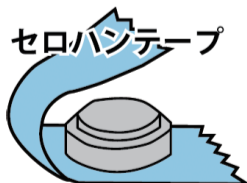
## 3月1日(火)から ボタン電池 収集開始

これまで市で収集していなかったボタン電池をごみ集積所に出せるようになりました。回収箱に入れる際は、発火防止のため必ずセロハンテープなどで絶縁してください。

対象 ボタン電池、コイン型リチウムイオン電池

収集日 各地域の乾電池の収集日

☎ クリーンセンター☎7187-0015



## 三井住友銀行、常陽銀行、三菱UFJ信託銀行 窓口納付 停止

4月1日(金)以降は市の納付書(水道料金を含む)による窓口納付ができなくなります。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。

※三井住友銀行・常陽銀行の口座振替は引き続き利用できます。

☎ 財政課・内線236、水道局お客様センター☎7184-0116

## 防災無線情報や災害時の避難情報など メール配信サービスをご利用ください

災害時に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。また、メール配信サービス「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を配信しています。

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。

☎ 秘書広報課広報室☎7185-1269



## 4月1日(金)から担当課変更 市内掲示板 掲示許可申請

掲示許可申請の担当課を、教育委員会文化・スポーツ課から市民活動支援課(4月1日から市民協働推進課に課名変更)に移管します。

掲示できないもの

①サークルや団体、企業などの募集など

②営利目的、広告など

③宗教や政治上の主張・意見の表明につながる恐れがあるもの

掲示板設置場所	
<b>我孫子・天王台地区</b>	<b>湖北・布佐地区</b>
久寺家中学校敷地内(病院斜め前)	湖北台団地(団地中央バス停前)
つくし野保育園	湖北台中央公園(南側)
西消防署つくし野分署	湖北台行政サービスセンター前
つくし野歩道橋下(つくし野側階段下)	湖北駅南口階段下
我孫子駅北口前	湖北駅北口階段下
我孫子駅南側通路	湖北地区公民館入り口
並木7丁目線路脇	ナリタヤ食彩館布佐店前
我孫子第四小学校正門前	松島薬局前
若松1号公園	※我孫子駅と湖北駅はA4サイズまで、 その他の場所はA3サイズまで掲示可
泉1号公園	
東我孫子1の11(郵便局沿い)	

☎・☎ 窓口に掲示物を持参。詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。教育委員会文化・スポーツ課☎7185-1601(水道局4階、3月31日(休)まで)、市民活動支援課☎7185-1467(市役所本庁舎地階、4月1日(金)から)



## おうち時間 家族で点検 火の始末 3月1日～7日は「春季全国火災予防運動」

昨年、市内で発生した火災は19件でした。大切な命や財産を奪う悲惨な火災を出さないために『火の用心』を心掛けましょう。

路線バスでも啓発中!

3月末まで阪東自動車線の路線バス内に「火災予防PRステッカー」を掲示し、火災予防の啓発を行っています。

住宅防火 いのちを守る 10のポイント

【4つの習慣】◎寝たばこは絶対にしない ◎ストーブの周りに燃えやすいものを置かない ◎こんろを使うときは火のそばを離れない ◎コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く

【6つの対策】◎ストーブやこんろなどは安全装置の付いた機器を使用する ◎住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する ◎火災拡大防止のために、部屋を整理整頓し、寝具・衣類・カーテンは防災品を使用する ◎火災を小さなうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく ◎お年寄りや体の不自由な方は、避難経路と避難方法を確保しておく ◎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

☎ 消防本部予防課☎7181-7702



## 雑草などの除去事業者登録 募集

空き地などの雑草の刈り取りを希望する土地所有者などへ紹介します。

対象 市の競争入札参加資格者登録簿に登録済みの事業者

☎・☎ 3月14日(月)までに申請書(消防本部予防課で配布。市ホームページからダウンロード可)を持参。消防本部予防課☎7181-7702

### 4月15日(金)まで 税の申告期間延長

新型コロナウイルス感染症の影響で申告などが困難な方は、申告書の右上余白に「新型コロナウイルスによる申告・納付期限延長申請」と記載することで、4月15日(金)まで申告・納付期限を延長できます。それに伴い、市・県民税の申告期間も4月15日(金)まで延長します。詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

※課税課窓口での確定申告書のお預りは3月15日(火)までです。3月16日(水)以降は柏税務署へご提出ください。

☎ 確定申告…柏税務署 ☎7146-2321、市・県民税の申告…課税課・内線401



### 白樺文学館 常設テーマ 民藝運動と我孫子

柳宗悦の移住が契機となり、志賀直哉、武者小路実篤をはじめとする白樺派の文人たちが交流した我孫子。今回は河井寛次郎、濱田庄司など文学館所蔵の民藝作品を展示します。

期間 9月25日(日)まで午前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)

場所・☎ 白樺文学館 ☎7185-2192



▲河井寛次郎「白地双掌陶板」

### 文化事業市民スタッフ 募集

内容 文化イベントの受付・会場整理などのボランティア  
対象 市内在住・在学・在勤で文化事業に意欲のある18歳以上の方  
報酬 半日500円、1日1,000円

説明会・委嘱式 4月下旬予定(水道局4階大会議室)

☎・☎ 3月31日(火) (必着) までに申込書(文化・スポーツ課で配布。市ホームページからダウンロード可)を郵送・持参。〒270-1166我孫子1684教育委員会文化・スポーツ課 ☎7185-1601

### 谷津ミュージアム 無農薬米づくり参加者 募集

日にち 4月～10月の土曜日(全10回程度)

※雨天時は日曜日 ※初回説明会は3月26日(土)

対象 継続して参加できる方 ※小学生以下は保護者同伴

定員 30人程度

費用 50円(保険料) ※くわや鎌を使用する日のみ

☎・☎ 3月18日(金) (必着) までにはがき・電話・ファクスで「無農薬米づくり参加希望」、住所、氏名、電話番号を明示。〒270-1146高野山新田193水の館内手賀沼課 ☎7185-1484 FAX 7185-5869



### あびこ自然観察隊 春の谷津田観察会

日時 3月13日(日)午前9時～正午 ※雨天中止

場所 東我孫子駅南口集合

内容 岡発戸・都部の谷津田で春を告げる生物たちを観察

定員 先着10人 ※小学生以下は保護者同伴

費用 100円(保険料) ※中学生以下無料

持ち物 歩きやすい靴・服装、双眼鏡(お持ちの方)

☎ 鳥の博物館に電話

岡発戸・都部の谷津田の景観▶

### 鳥の博物館

Abiko City Museum of Birds

234-3 Konoyama Abiko

☎・☎ ☎7185-2212



### DNA から明らかになった キジバトの進化史

日時 3月19日(土)午後1時30分～2時15分

内容 親から子へ遺伝するDNAの性質を利用して、過去数百万年の進化の歴史(進化史)を推定できます。今回は身近な鳥であるキジバトのDNA調査で分かった進化史をお話します。

講師 望月みずきさん(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



▲日本で最も身近な鳥の一つであるキジバト



### シルバー人材センター講座受講生 募集

期間 4月～令和5年3月(8月は休講) ※1回約2時間

対象 市内在住の方 費用 月額2,000円

講座名	日時	場所	定員
墨絵教室	原則第1・3月曜日13時30分～	近隣センターこもれび	先着5人
書道教室	第2・4金曜日10時～		先着10人
水彩画教室	①第1・3火曜日13時30分～	我孫子第一小学校 地域交流教室 (駐車場なし)	各先着3人
	②第2・4火曜日10時～		
	③第1・3木曜日10時～		
	④第2・4土曜日13時～		
手編み教室	第1・3月曜日13時～		先着5人
木彫り教室	第2・4火曜日13時30分～	シルバー人材センター	先着5人

☎・☎ 往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、講座名(水彩画教室は①～④のいずれか)を明記。〒270-1121中峠2607シルバー人材センター ☎7188-2200

## 3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	☎	3日(休)、10日(休)、15日(火)、17日(休)、22日(火)9時30分～15時30分(予約は1日(火)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		23日(火)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	☎	16日(火)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	☎	8日(火)10時～15時(予約は2日(火)～7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	☎	9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	☎	18日(金) 10時～15時(予約は14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		24日(木)10時～15時 相談室(西別館2階) 社会福祉課・内線432	
生活相談		月～金曜日8時30分～17時15分 みんなの人権110番 ☎0570-003-110	
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	☎	16日(火)13時30分～(予約は15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♡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 ☎	14日(月)10時～15時(巡回相談。先着4組。予約は10日(木)まで) 市民安全課(本庁舎地階)・内線485	
	来所 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	

## 菜の花畑散策と頭の体操

なぞなぞで頭を働かせながら散策しましょう!

日時 3月18日(金)～21日(祝)午前10時～午後3時※雨天顺延

場所 根戸新田(右図参照)※手賀沼ファーム駐車場利用可(無料)

費用 無料

☎ 手賀沼トラスト・桐石 ☎090-9853-3862



## 菜の花まつり

日時 3月19日(土)・20日(日)・26日(土)・27日(日)※雨天・育成状況によって中止の場合あり

場所 根戸新田

(右図参照)※駐車場なし

内容 菜の花の摘み取り(有料)、新鮮我孫子産野菜の販売など

費用 無料

☎ 農政課 ☎7185-1481



## 地元の食と農を再発見! あびこん収穫体験交流会

日時 3月19日(土)午前9時～午後1時※雨天中止

内容 ジャガイモの植え付け、小松菜・ホウレンソウの収穫体験、プラネタリアム観賞など。収穫した野菜は持ち帰りできます!

対象 市内在住の方

定員 先着20人※小学生以下は保護者同伴

費用 2,000円(小学生以下1,000円)※昼食代・保険料含む

場所・☎・☎ 3月10日(土)午後5時までにあびこ農産物直売所あびこん ☎7168-0821



## 千葉ロッテマリーンズ 公式戦招待

日時 4月8日(金)午後6時～、9日(土)・10日(日)午後2時～

場所 ZOZOマリンスタジアム(内野指定席)

対戦相手 オリックス・バファローズ

対象 市内在住・在学・在勤の方

定員 各日100組200人(抽選)※結果は3月下旬にメールで通知

☎ 3月14日(月)午後10時までにホームページ(QRコード参照)

HP <https://m-ticket-rsv.marines.co.jp/east>

☎ マリーンズインフォメーションセンター ☎03-5682-6341



## 図書館のおはなし会 甲・☎ 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

3月

無料

時間までにお集まりください

場所	日時	定員
アビスタ第5学習室※要申込	3月25日(金)14時～14時30分	先着10人
布佐分館※申込不要	3月27日(日)11時～11時30分	—

## 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	日時	定員
アビスタ本館※要申込	3月10日(土)・24日(木)10時40分～11時	各日先着6組
布佐分館※申込不要	3月10日(土)10時40分～11時	—

## そよかせおはなしタイム 絵本の読み聞かせ※雨天・荒天中止

場所	日時	定員
移動図書館青山台ステーション(柴崎台北公園)※申込不要	3月16日(火)15時～16時	—

## すこやかちゃん



上田 紗士ちゃん

(中峠・1歳2カ月)

ここに笑顔のすず♡日々で  
できることが増えて驚いている  
よ!これからの成長も楽しみ!

三野 大聖ちゃん

(根戸・1歳2カ月)

食べるの大好き、わんぱく大  
聖♡いつもみんなを笑顔にし  
てくれてありがとう☆

## 令和3年中に生まれたお子さんが対象 すこやかちゃん 募集

広報あびこ4月1日号～令和5年3月16日号の「すこやかちゃん」に掲載するお子さんを募集します。掲載号が確定後、お子さんのみが写った写真データをEメールで送付いただきます。

対象 市内在住で令和3年1月1日～12月31日に生まれたお子さん

定員 48人(抽選)※掲載の可否や掲載号は後日通知※ふたごでの応募可

☎・☎ 3月4日(金)までに、Eメールに郵便番号、住所、保護者の氏名、日中連絡がつく電話番号、お子さんの名前・生年月日・性別を明記。秘書広報課広報室 ☎7185-1269 ☐photo@city.abiko.chiba.jp

## 3月子育て応援情報

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)

ひなまつり	3日(木)10時～11時	つくし野保育園 寿保育園 東あびこ聖華保育園
影絵	10日(木)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

☎ 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	10日(木)10時30分～11時
天王台西公園	15日(火)10時30分～11時

☎ 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ここにこ広場(アビイクオーレ2階) ☎7185-8882(月～(土))
- ②すまいる広場(湖北台保育園内) ☎7185-2196(月～(金))、7188-5531(土のみ)
- 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))

①	家族であそぼう	12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)
	ふたごちゃん・みつごちゃんの会	16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	26日(土)10時30分～11時30分「広場で春を探しましょう」※要申込(先着10組)
②	すまいるパパタイム	19日(土)11時～12時「春を楽しもう」
	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」
③	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

### 📢 狂犬病予防注射（集合注射）を実施

市に登録済みの方に、「令和4年度狂犬病予防注射のご案内」を3月30日(木)に発送します。集合注射を受ける際は、同封の「狂犬病予防注射済票交付申請書」をお持ちください。申請書がないと集合注射が受けられません。

日時・場所 下表参照※雨天中止

費用 3,500円※新たに犬を飼った場合(新規)は別途登録手数料3,000円

#### ◎次の場合は必ず事前にご連絡ください

- ①4月6日(木)になっても申請書が届かない
- ②市に犬の登録手続きをしておらず、集合注射を受ける
- ③他市区町村で登録し、市に転入してから犬の転入手続きが済んでいない
- ④申請書を紛失した

※事前に連絡がない場合、当日受けられない場合があります。

#### ◎集合注射を受けられない犬

- ①生後91日未満
- ②1カ月以内に他の予防注射を受けた
- ③発情・妊娠・授乳中や健康に問題がある
- ④海外渡航予定がある、または集合住宅管理団体などに証明書を出す必要がある

※集合注射を受けられない場合は、市内の委託動物病院で注射や新規登録などの手続きができます。詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。



日時	場所
4月20日(木)※雨天中止	9時～9時25分 新木児童公園
	10時～10時25分 布佐南公園
	10時50分～11時15分 布佐2号公園
4月23日(日)※雨天時30日(日)	9時30分～11時30分、13時～15時 保健センター
5月19日(木)※雨天中止	9時～9時25分 つくし野3号公園
	10時～10時25分 台田池尻公園
	10時55分～11時30分 我孫子駅南口西公園
5月21日(土)※雨天時28日(土)	9時30分～11時30分、13時～15時 市役所本庁舎

☎ 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126 (3月31日(木)まで)、手賀沼課 ☎7185-1484(4月1日(金)から)

### 📢 令和4年度地域交流教室 年間使用申請

地域の大人と子どもの交流や学習などを支援するため、小学校の空き教室を地域交流教室として開放しています。

期間 4月1日～令和5年3月31日※年末年始を除く

学校名・使用時間

我孫子第一小学校(1教室)	
湖北台西小学校(1教室)	9時～13時、13時～17時、17時～21時
湖北台東小学校(1教室)	
高野山小学校(1教室)	月～土曜日18時～21時
布佐小学校(1教室)	日曜日9時～13時、13時～17時、17時～21時

条件 駐車場使用不可、禁煙、政治・宗教・営利活動禁止など

費用 4時間ごとに100円(4時間未満も含む)

申・☎ 3月15日(木)午後5時までに申請書(生涯学習課で配布)を郵送・持参。〒270-1147若松26の4教育委員会生涯学習課 ☎7182-0511

### 3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◎	5・12・19日(日)	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)	15日(木)	保健センター
4カ月児相談	1・8日(木)	令和3年10月生まれ
1歳6カ月児健康診査	10日(木)	令和2年8月5日～31日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	17日(木)	令和元年7月生まれ
3歳児健康診査	3日(木)	平成30年8月9日～31日生まれ
5歳児歯科健診	17日(木)	平成29年2月27日～4月1日生まれ
離乳食教室(4～6カ月児向け)◎	18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)◎	9日(木)	令和3年6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	4日(金) 14時30分～16時
心の健康クラブ	14日(月) 14時～16時

#### ◎遊具うんどう教室

時間 午前10時～11時※雨天中止  
☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

開催日	場所
9日(木)	布佐南公園
15日(木)	湖北台中央公園
18日(金)	天王台西公園

### 📢 胃がん、子宮頸がん、乳がん、大腸がん、結核・肺がん 令和4年度集団検診 受診券を送付

過去5年間(平成29年度～令和3年度)の集団検診受診歴のある方に、4月下旬に受診券を送付します(結核・肺がん検診は7月下旬)。受診券が届いたら予約してください。送付対象外の方の申込方法や受診日程は、広報あびこ5月16日号や市ホームページ(QRコード参照)でお知らせします。

※市の各種健(検)診の詳細は、広報あびこ4月1日号折り込みの「保健センターのご案内」をご覧ください。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126



### 📢 タンパク質で大切な筋肉を守ってフレイル予防 健康長寿の栄養のポイント

タンパク質は血液や筋肉を作り、体力や免疫力の維持にも役立つ大切な栄養素です。十分なタンパク質を摂取して筋肉を維持することが、フレイル予防・アンチエイジングにつながります。

加齢によりタンパク質から筋肉をつくる能力が低下するので、下記の方法で効率よく摂取する必要があります。

- ①1食の中で肉類・魚類・卵・乳製品・大豆製品のいずれか2種類を必ず摂取する
- ②空腹状態になると筋肉が分解されてしまうため、特に朝食で十分にタンパク質を摂取する
- ③運動後は筋肉の修復や疲労回復のため、30分以内に乳製品などのタンパク質を摂取する

※フレイルとは、心身の機能が低下した「健康」と「要介護」の中間の状態です。

※高齢者の食事について、気軽にご相談ください。

☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112

### 📢 3月1日～8日は「女性の健康週間」

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援する、女性の健康づくりのための国民運動週間です。健康で充実した日々を送るためには、正しい知識を得ることや、日頃の健康管理が大切です。定期的にセルフチェック(QRコード参照)をしましょう。

#### ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)の4つのポイント

- ◎乳房の状態を知る
- ◎乳房の変化に気を付ける
- ◎変化に気付いたらすぐ医師へ相談する
- ◎40歳以上の方は2年に1回乳がん検診を受ける(市では30歳から年に1回、毎年受診可)

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126



### 📢 地域で取り組む認知症予防運動研修会

日時 4月22日(金)、5月13日(金)、6月10日(金)午後2時～3時30分(全3回)

場所 市民プラザホール

対象 市内在住で自治会や市内活動団体などのリーダー

定員 先着30人※1団体3人まで 費用 無料

持ち物 動きやすい服装、飲み物、筆記用具

申・☎ 高齢者支援課 ☎7185-1112



### 健康MEMO

#### 高齢者の筋トレ

コロナ禍で外出や運動機会が減り、体幹筋や下肢の筋力低下に起因する相談が増えています。

体幹下肢筋力トレーニングが必要ですが、高齢者にはゆっくりとした動きで筋肉に力を入れたまま運動を続けるスロートレーニング法が有効です。スクワットでは3秒かけてゆっくりとしゃがみ、また3秒かけて立ち上がり、膝は伸ばし切らずに太ももに力を入れたまま同じようにしゃがんでいきます。すると筋肉が自身の圧力で血流を制限し、加圧トレーニングと同様の効果が期待できます。また、筋力トレーニング後は必ず有酸素運動のウォーキングなどをしてください。速足ウォーキングのエネルギー源は糖質と脂肪が半々であるのに対し、ランニングは糖質が主のため体脂肪を落とすには速足ウォーキングが適しています。過度なトレーニングはけがにつながるため、下半身の筋トレは週2回を目安にしましょう。休養はトレーニングによる疲労を回復させるため、筋肉の発達には食事同様欠かせないものです。

せり整形外科 瀬理 純

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

No.441

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・共催事業

◎あびこ竹宵・塗り絵会 日3月5日(出)10時～15時 所あびこショッピングプラザ1階 内塗り絵は3月末に手賀沼親水広場で展示する竹灯籠に使用 外未就学児 定先着50人 費無料

◎シニア向けパソコンの困り事何でも相談会 日3月9日(休)・16日(休)9時～16時(1人60分、月1回) 所市民活動ステーション 所グループハマダ・ヤマダ 定各日先着6人(障害者・英語対応可) 費無料

◎子ども応援団シンポジウム「大人たちみんなが変わっていきこう～親からつながるための最初の一步」 日3月12日(出)13時30分～16時30分 所我孫子南近隣センター※Zoom可 内①講演②パネルディスカッション③つながりタイム 所①吉田明子さん(CASE Japan理事長)②吉田明子さん、遠藤美香さん(教育研究所所長)、山本知子さん(足立区スクールソーシャルワーカー) 定会場・Zoom各先着50人 費無料 申3月10日(休)まで

◎あなたの“困った”を助ける「シニアほっとカフェ」 日3月15日(休)13時30分～15時30分 所市民活動ステーション 内高齢者の支援先情報、『高齢者のための日常生活困ったときガイド』配布 所渥美節子さん 定先着10人 費無料

◎移動子育て交流スペース「cafeネスト」 日3月22日(休)10時～11時30分 所子育て応援プロジェクトハピネ

スト(柴崎台3の6の25 2階) 内天王台地区の情報交換、自分や子どものことを安心して話せる場 外未就園児と保護者※保護者単独可 定先着5組 費300円 申3月20日(日)まで <共通>申・問市民活動ステーション ☎ ☎7165-4370 ☎abikosks@themis.ocn.ne.jp

第9回ケアラーズサロン

日3月5日(出)14時～15時30分 所我孫子南近隣センター 内大学生とフェルトでアクセサリートレイ作り 外小学生以上 申・問川村学園女子大学生活文化学科 ☎7183-7085 ☎seikatsubunka@kgwu.ac.jp

我孫子市歌謡連合会 歌謡曲発表会

日3月13日(日)10時30分～ 所けやきプラザホール 内最近の話題曲や懐かしい歌謡曲を歌う 費無料 問阿部 ☎090-8081-7827

第9回ボランティアメッセ 地域デビューふれあい祭り2022

日3月20日(日)①10時～14時②14時30分～16時 所近隣センターこもれび 内①地域交流活動探し、楽器の体験教室、シルバー人材センター入会説明会(11時～)、社協バザー、親子あそび広場②プロの歌唱指導とピアノ伴奏と一緒に歌おう! 問天王台地区社会福祉協議会 ☎7183-9009

柏ジュニアストリングオーケストラ 第38回定期演奏会「パール・ギュント」

日3月20日(日)13時30分～ 所柏市民文化会館 内モーツァルト「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」、トトロメドレーほか 問石田常文さん(指

揮) 費無料 問石田 ☎7139-6069

歌劇「リゴレット」全三幕

日3月21日(祝)13時30分～ 所けやきプラザホール 演金子亮平さん、加藤康之さん、月下愛美さん、中村文美さんほか 費3,000円(18歳以下1,000円、小学生以下無料※要申込) 券ブックマルシェ、喫茶ぷらっと 申・問オペラを上演する会・金子 ☎7111-0957

講演・講座・教室

硬式テニス講習会

日3月26日(出)、4月2日(出)・16日(出)9時30分～11時45分(全3回)※予備日4月30日(出) 所市民体育館テニスコート 内市内在住・在学・在勤の小学4年生以上 定先着16人 費1,500円 持テニスシューズ、ラケット(貸し出し可) 申・問3月19日(出)までにEメールで住所、氏名、年齢、電話番号を明記。我孫子市テニス連盟・北村 ☎090-2524-5214 ☎info@abkta.main.jp

春休みなぎなた教室

日3月25日(金)9時30分～11時、27日(日)9時15分～10時45分(全2回) 所市民体育館武道場 内6歳以上の子どもと保護者 定先着4組 費500円 申・問3月20日(日)までにEメールで住所、氏名、年齢、電話番号を明記。我孫子市なぎなた連盟・中村 ☎090-1253-2996 ☎kn.antar@gmail.com

こもれびまち協・天王台地区社協 第66回シニアいきいき講座

日3月27日(日)13時30分～14時30分 所近隣センターこもれび 内ミュージックフープ健康体操&ヘルスリズム 所山口江美さん(NPO鼓響理事長) 定先着40人 費無料 申・問3月25日(金)までに天王台地区社会福祉協議会 ☎7183-9009

春休み!小学生親子福祉体験教室 目の見えない人に点字で手紙を書こう

日3月28日(月)14時～16時、29日(火)10時～12時・14時～16時、30日(水)14時～16時 外小学4～6年生と保護者 定各回先着2組 費無料 所・申・問ボランティア市民活動相談窓口でと・り・あ ☎7185-5233

湖北地区公民館(コホミン)講座

◎寺子屋コホミン前期 日4月23日(出)、5月28日(出)、6月25日(出)10時～11時30分(全3回) 内川村学園女子大学教育学部の学生がマンツーマンで指導 外小学生 定20人(初めての方優先) 費無料 持筆記用具、飲み物 申ホームページから希望する学習内容を明示

◎練功十八法(益気功)～呼吸を整えて身体づくり～ 日4月29日～7月15日の毎週金曜日15時30分～16時30分(全12回) 内音やカウントに合わせて気軽にできる呼吸体操(起立した状態で行う運動) 所葉山美貴さん(練功普及指導員) 定先着20人 費6,000円 持運動できる服装・室内履き、タオル、飲み物

<共通> 所・申・問湖北地区公民館 ☎7188-4433

募集

放課後対策事業スタッフ(サブリーダー)

任期4月1日～令和5年3月31日※再任あり 勤務時間13時～19時、一日保育…7時45分～19時(シフト制) 勤務場所各あびつ子クラブ、学童保育室(四小・根戸小・三小・二小・新木小以外) 内放課後や長期休業日の児童保育や生活指導など 内資格条件あり※市ホームページ参照 定4人 報時給1,170円(改定予定あり) 選書類、面接 申・問3月10日(休)(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 我孫子市社会福祉協議会 臨時職員

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

**勤務日時** 土・日曜日を含む週3～4日、1日4時間以上 **勤務場所** 軽喫茶ぱぼら 福祉ショップ、軽喫茶のホール・キッチン ⑧18歳以上 ⑨若干名 ⑩報酬時給960円※研修期間あり ⑪面接 ⑫申・閏3月11日(金)までに履歴書を持参。我孫子市社会福祉協議会 ☎7184-1539

**公共職業訓練「建築CAD・サービス科」受講生(5月生)**

期間6カ月間(3月15日(火)13時～説明会) ⑫ハローワークに求職申し込みの方 ⑬32人 ⑭4月5日(火)に筆記、面接 ⑮無料(別途テキスト代など) ⑯3月18日(金)までにハローワーク松戸 ☎047-367-8609 ⑰・閏ポリテクセンター千葉(千葉市稲毛区六方町274) ☎043-422-4810

**市ホームページ バナー広告**

掲載期間 4月1日～令和5年3月31日の1カ月単位※更新可 規格縦50ピクセル×横130ピクセル※アニメーション不可 ⑰月額2万円 ⑱申・閏秘書広報課広報室 ☎7185-1269

**総合型地域スポーツクラブ 布佐健康クラブ**

⑲・⑳第1土曜日…簡単ヨガ、ショートテニス、卓球、バドミントン。第2日曜日…ショートテニス、バドミントン、卓球。第3土曜日…健康体操、グラウンドゴルフ。第4日曜日…健康体操、ポッチャ、トリコロキューブ、卓球。第5土曜日…健康体操、班会議、掃除。9時50分～12時※バス旅行、ゲーム大会などのイベントあり ⑳布佐南小学校 ⑲年会費3,000円 ⑳室内履き、飲み物、タオル、ヨガマット ㉑川端 ☎090-6942-8224

**お知らせ**

**猫譲渡会**

㉒3月6日(日)・20日(日)、4月3日(日)・17日(日)12時～15時※雨天中止 ㉓市

役所駐車場 ㉔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 ㉕ねこわんこ ☎080-8723-9550

**シルバー人材センター入会説明会**

㉖3月16日(火)14時～15時 ㉗市民プラザ ㉘市内在住で60歳以上の方 ㉙先着15人 ㉚年会費2,400円 ㉛申・閏シルバー人材センター ☎7188-2200

**猫譲渡会&フリーマーケット**

㉜3月20日(日)11時～13時 ㉝アビスタ前広場(手賀沼公園側入り口) ㉞保護猫の譲渡会、日用品の販売。売り上げは野良猫を増やさない活動に使用 ㉟ねこ友会・早川 ☎7188-0007

**公共下水道の供用開始の縦覧**

期間3月17日(木)～31日(木) 供用開始区域東我孫子・つくし野・中峠・中里・下ケ戸の一部 縦覧場所・閏下水道課(市役所東別館2階)・内線538

**第11回戦没者遺族への特別弔慰金**

戦没者死亡当時の遺族で、令和2年4月1日時点で公務扶助料や遺族年金などの受給者がいない場合、既定の順位で遺族一人に支給します。申請がまだの方は、申請をお願いします。詳しくはお問い合わせください ⑳支給額25万円(5年償還の記名国債) ㉑申・閏令和5年3月31日(金)までに社会福祉課・内線649

**まち協情報**

**我孫子南まちづくり協議会**

㉒パソコン講座 ㉓3月12日(土)13時～15時30分 ㉔スマホ写真をパソコンへ ㉕14人(初めての方優先) ㉖200円 ㉗パソコン、スマートフォン ㉘スマホ・タブレット・パソコン相談 ㉙3月19日(土)13時～15時30分 ㉚10人(初めての方優先) ㉛無料 ㉜相談したい機器

㉝スカイサロン「能の楽しみ方」 ㉞3月26日(土)14時～16時 ㉟能楽師による

解説、能面・装束・楽器などの紹介 ※実演あり ㉑梅村昌功さん(下掛宝生流) ㉒先着50人 ㉓無料 ㉔室内履き ㉕3月3日(木)～整理券配布(共通) ㉖所・申・閏我孫子南近隣センター ☎7181-1011

**新木地区まちづくり協議会**

㉗はっけん あらきウオーラリー ㉘3月19日(土)～27日(日)10時～15時 ㉙新木地区の6カ所の公園を回り問題を解く(広報あびこ3月1日号の記事から出題) ㉚50円(18歳未満無料) ㉛所・閏新木近隣センター ☎7188-2010

**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。近所…近隣センター、㉜…講師、㉝…入会金、㉞…月会費、㉟…年会費、㊱…申し込み、㊲…問い合わせ

**講演・催し たのしもう**

㊳あびショップ 3月11日(金)10時～18時、12日(土)10時～17時。イトーヨーカドー我孫子南口店エントランス。手作り品、雑貨、アクセサリなど。新会員も募集。㊴関 ☎080-5452-6190 ㊵我孫子スクエアダンスクラブ無料体験講習会 3月12日(土)・19日(土)10時～12時。市民プラザ。動きやすい服装。㊶石崎 ☎7188-7965

㊷あびこ市歩こう会 3月13日(日)我孫子駅発・成田線8時46分乗車、下総神崎駅下車。小雨決行。発酵の里・神崎町散策。10kmウオーク。午前中で終了。300円。㊸鈴木 ☎090-1404-7463

㊹第15回記念公演「ロンの花園」 3月20日(日)13時～、17時～。取手市民会館。1,500～2,000円(配信あり)。㊺申・閏守谷子どもミュージカル ☎070-5585-0406 ㊱http://moriyakm.com/

㊲第15回冷えとり勉強会 3月27日(日)14時～。我孫子南近所。冷えとりの基本と春の過ごし方。先着35人。

500円。㊳申・閏かおり鍼灸院・酒井 ☎090-3539-4126

㊴ピアノ始めたい方のらくらくピアノ無料体験会 3月31日(土)10時～11時30分。市民プラザ会議室1。仲間と楽しく気軽に両手で弾けた!の体験! ㊵閏藤田 ☎090-1765-3692

**会員・仲間募集 やってみよう**

㊶我孫子G・G協会(グラウンドゴルフ) 毎週月～(金)9時～11時。湖北台中央公園、五本松運動広場ほか。㊷永田 ☎090-3539-2481

㊸居合道・雄山会 毎週(火)・(木)18時～21時、(土)13時～17時。根戸近所。㊹1,000円。㊺2,500円(学生1,000円)。初心者・見学歓迎。㊻閏葛西 ☎090-9306-5246

㊼ケーエス体操クラブ 毎週(水)14時～16時。市民プラザホール。見学歓迎。㊽1,000円。㊾1,500円。ヨガマット、飲み物持参。㊿閏片野 ☎7184-0554

㊱謡曲(宝生流) 毎月第1・3(日)午前。アビスタ学習室。初心者歓迎。㊲宝生流教授。㊳2,000円。㊴閏手賀宝生会・浜崎 ☎7182-2669

**よみがえれ手賀沼**

手賀沼水質情報速報値(千葉県水質保全課提供)

測定地点	測定機関	COD環境基準
手賀沼中央	千葉県	5.0(mg/L)以下
測定日		COD(mg/L)
令和3年10月15日		8.9
令和3年10月25日		9.5
令和3年11月2日		9.5
令和3年11月16日		8.1
令和3年12月16日		6.2
令和3年12月23日		6.8

COD(化学的酸素要求量)…湖沼や海域の水の汚濁を示す指標で、数値が低いほど水質が良いことを示します。  
☆市では、県・流域市とともに下水道の整備や合併処理浄化槽の設置補助、排水路の浄化施設などの運営管理などにより、手賀沼への負荷の軽減を目指しています。  
次回は6月1日号(予定)

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・閏 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・閏 秘書広報課広報室 ☎7185-1269

### 我孫子で“こちよ暮らし”を「住み替えあびこナビ」最新版

リモートワークなどで勤務形態が多様化している今、市内への移住を促すために「住み替えあびこナビ」改訂版を作成しました。都内から移住してきた方へのインタビューや、東京駅まで電車で60分圏内の主要12駅の最新の土地価格を掲載し、子育て・自然・住環境の優れた我孫子の魅力を紹介しています。3月中旬から市役所本庁舎、アビシルベなどで順次配布予定です。詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください※ダウンロード可

㊱ 我孫子の魅力発信室 ☎7185-2493






市からのお知らせをメールで配信しています。右記QRコードを読み込むか、我孫子市携帯サイト(<http://www.city.abiko.chiba.jp/mob/>)へアクセスしてください。パソコンからは、市ホームページ内「メール配信サービス」をご覧ください。



アプリ「マチイロ」で広報あびこが閲覧できます。アプリは左記QRコードからダウンロードできます。

## 新型コロナウイルス感染症関連情報

※2月17日時点の情報です。

### 追加接種(3回目接種)の予約について

毎週火曜日正午にインターネット予約サイト(コールセンター含む)の予約枠を更新します。更新情報は、市ホームページ・メール配信サービス「保健センターだより」でお知らせします。  
※国からのワクチン供給状況によっては予約枠を追加できない場合があります。  
※接種券発送の前倒しにより、2回目接種から6カ月経過していない方にも接種券を送付しています。3回目接種は、2回目接種から6カ月空ける必要があるため、予約の際はご注意ください。

### 武田/モデルナ社製ワクチンの接種をご検討ください

1・2回目に接種したワクチンの種類に関わらず、3回目接種はファイザー社製、武田/モデルナ社製のどちらでも接種可能です。ファイザー社製ワクチンの供給が少ないため、武田/モデルナ社製ワクチンの接種をご検討ください。

※武田/モデルナ社製ワクチンを接種可能な医療機関の最新情報は、市ホームページ(QRコード参照)またはコールセンターへお問い合わせください。



### 5歳~11歳のワクチン接種

対象者の接種券を3月11日(金)に発送予定です。接種を希望する方は接種券が届き次第、コールセンターまたは直接医療機関で予約してください。

※接種可能な医療機関の最新情報は、市ホームページ(QRコード参照)またはコールセンターへお問い合わせください。



#### ワクチン接種に関する問い合わせ

☎ 我孫子市新型コロナワクチン接種コールセンター  
☎0120-855-366

### 追加接種(3回目接種)の接種券を順次発送

予約開始日までは予約できません。

接種券発送対象者		発送日(予定)	予約開始日時(予定)
2回目接種時期	年齢		
令和3年9月	18歳~64歳	発送済み	3月1日(火)12時~
令和3年10月		3月16日(水)	3月29日(火)12時~
令和3年11月	18歳以上	4月12日(火)	4月19日(火)12時~

※年齢は令和4年4月1日時点

※現段階では対象者全員分のワクチンが確保されているわけではありません。予約枠の更新情報をご確認ください。

### 追加接種(3回目接種) 予約支援の期間を延長

インターネットやスマートフォンなどの操作が困難な方の支援を行います。お困りの際はご利用ください。

※予約操作の補助的支援です。予約を確約するものではありません。

状況により長時間お待ちいただく場合があります。できるだけ家族・友人の協力などでパソコン・インターネット予約を試みてください。

期間	時間	場所
3月15日(火)まで	11時30分~14時	我孫子北近隣センターつくし野館、天王台北近隣センター、湖北台近隣センター、近隣センターふさの風
3月31日(木)まで	10時30分~14時30分	アビイクオーレ2階(パソコン教室隣)
	11時30分~14時	湖北地区社会福祉協議会(マスタ湖北店3階)

持ち物 3回目接種の通知に同封の予防接種済証および接種券一体型予約票(3枚つづり)室内履き(天王台北近隣センターのみ)

☎ 我孫子市社会福祉協議会 ☎070-5587-6266

### 住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金(1世帯10万円) 西別館4階に窓口を開設

対象 ①令和3年12月10日時点で市に住民登録があり、世帯全員の令和3年度分の住民税均等割が非課税の世帯 ②家計が急変し、令和3年度分の住民税均等割が非課税の世帯と同様の事情にある世帯(右表参照) ③DVなどで市内に避難中の世帯(DV保護命令や収入要件など条件あり。市外の世帯員がすでに受給している場合も可)

申請方法 ①のうち令和3年1月1日時点で市に住民登録がある世帯には、令和4年1月31日に確認書を発送済みです。必要事項を記入し返信してください。令和3年1月2日以降に転入した方がいる世帯および②③の世帯は、申請が必要です。

申 申請書(臨時特別給付金窓口で配布。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郵送・持参。〒270-1192市役所臨時特別給付金窓口(住所省略可)

☎ 臨時特別給付金コールセンター ☎7185-1763(平日午前9時~午後5時)



#### 非課税相当限度額表

扶養状況など	収入限度額	所得限度額
単身または扶養親族なし	965,000円	415,000円
1人扶養	1,469,000円	919,000円
2人扶養	1,877,000円	1,234,000円
3人扶養	2,327,000円	1,549,000円
4人扶養	2,777,000円	1,864,000円
障害者、未成年者、寡婦、ひとり親	2,043,999円	1,350,000円

※収入の種類は、給与、事業、不動産、年金です。遺族年金などの非課税の公的年金などは含まれません。

## 3月 ギャラリー&県民講座

#### 市民プラザ

◆東日本ガス陶芸教室作品展 回18日(金)~22日(火)10時~18時(初日14時~、最終日16時まで) ☎東日本ガス ☎0120-0365-54

◆アトリエpolga作品展2022 回26日(土)~29日(火)10時~18時(最終日17時まで) ☎平川 ☎7186-6966

#### 図書館 1日(火)~31日(木)

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

◆ドールティッシュケース・お地蔵さんほか ソーイングカフェ

#### 布佐分館ミニギャラリー

◆3月 さくら 窪田光土里

#### アビスタ1階中央通路

開館時間:9時~21時 休館日:28日(月)

◆書道サークル華・むらさきの会

品展 回1日(火)~7日(月)(初日12時~、最終日15時まで) ☎松井 ☎7184-3600

◆地域会議パネル展示 回8日(火)~18日(金)(初日10時~、最終日16時まで) ☎市民活動支援課 ☎7185-1467

◆俳句と書でつづる手賀沼の春 回19日(土)~31日(木)(初日12時~、最終日16時まで) ☎児玉 ☎7182-1623

#### けやきプラザ

休館日:月曜日(祝日の場合は翌平日)

#### 第1・2ギャラリー

◆河野秀雄(陶板・絵画)個展 回15日(火)~21日(月)9時~19時(初日12時~、最終日17時まで) ※第2ギャラリーは13時~17時 ☎河野 ☎7184-7289

◆第2回仏画展 回23日(水)~27日(日)9時~19時(初日13時~、最終日15時

で) ☎影井 ☎090-5301-9094

◆さざんかの会水彩画展 回29日(火)~4月3日(日)9時~19時(初日12時~、最終日16時まで) ☎竹内 ☎7100-2612

アビシルベ 開館時間:9時~18時 ☎ ☎7100-0014

◆折りびな展 回1日(火)~8日(火)(初日13時~、最終日13時まで)

◆あびこのおみやげ買えるうなゑ 回10日(木)~17日(木)

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

◆桜さくら2022-我孫子でお花見- 回20日(日)~31日(木)

#### 水の館ミニギャラリー

開館時間:9時~17時 休館日:23日(水) ◆小学生の竹灯籠用塗絵展示 回

10日(木)~4月10日(日)(初日13時~、最終日12時まで) ☎米澤 ☎090-6503-2084

#### けやきプラザ県民講座・講習(申込制)

◆認知症予防のためのおしゃべりのすすめ 回9日(水) ☎小林幹兒さん(NPO法人日本回想療法学会会長)

◆健康寿命は何故大きく伸びないのか 回17日(木) ☎松島勇次さん(健康長寿の秘訣研究会代表幹事)

〈共通〉時間13時30分~15時30分 所7階研修室 定50人 費無料 申・☎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

