



5.8
日

It's show time!! 遊んで学んでニ刀流 with テガヌマ

えんじょい てがぬま

Enjoy手賀沼! 2022

Enjoy手賀沼! は風薫る5月、一人一人が手賀沼との関わりを感じながら楽しく一日を過ごせるイベントです。

場所・時間 手賀沼親水広場、鳥の博物館、水の館プラネタリウムと鳥の博物館は当日入館無料
午前9時～午後3時30分 ※荒天中止
感染対策協力金として、1家族100円のご協力をお願いします。

体験・遊び・物販・展示

アクセスディンギー (小型ヨット)・カヌー体験
乗船会/環境レンジャー生き物ぬり絵・野鳥カー
ド/見に来て! ふれてみて! 手賀沼の魚たち/太
陽黒点を望遠鏡で見よう/安心・安全な浮き畳/
じゃぶじゃぶ池/プチゲーション/週末は手賀沼に
行こう TEGANUMA WEEKEND /フェイス
ペイントクラブ☆≡/あびこのおみやげ買えるう
なあ/鳥の博物館ミュージアムショップ/エコク
ラフト/稚魚の放流 ほか

Enjoyステージ(MC 藤岡範子さん)
テガヌマン・ショー/ハッピーデキシージャズバ
ンド/AOI RG クラブ/SEEDS DANCE COM
PANY/ジューシー/SOUL EXPRESS/NPO法人
FirstStep/カッパダンスキッズ/ABIKOそら
んアスカ組/よさこいソーラン〜こころざし〜/
ちゃ組 ほか

フードコーナー
ホットドッグ/フライドポテト
/インドカレー/焼きそば/油
そば/串焼き/焼き鳥/かき氷
/チョコバナナ/ポップコーン
/お弁当「野鳥の楽園」 ほか

バードウィーク手賀沼探鳥会

日時 5月8日(日)午前9時～①1時間コース②2時間コ
ース(集合8時30分～本部テント)※雨天中止
内容 我孫子野鳥を守る会のガイドで、手賀沼遊歩
道を歩いて水辺や田んぼの鳥を観察します。
定員 先着50人※小学生低学年以下は保護者同伴
費用 無料
持ち物 筆記用具、双眼鏡(お持ちの方)
申・問 5月7日(土)までに鳥の博物館☎7185-2212

問 手賀沼課☎7185-1484、前日・当日のみ
☎080-4327-4800✉enjoy@tegadou.com

※新型コロナウイルス感染症の影響により、変更・中止の場合があります。



アクセス 阪東バス「市役所」下車徒歩5分



我孫子市ふるさと大使 ナイツ塙宣之の我孫子市広報動画チャンネル

我孫子市ふるさと大使のナイツ塙宣之さんが、市の情報を面白くPRする動
画チャンネルが始まりました。動画は市の公式YouTube (QRコード参照) で
配信していますので、ぜひご覧ください! 市の公式YouTubeチャンネルの登
録をお願いします!!

問 秘書広報課広報室☎7185-1269



我孫子を
「面白く」
紹介します!



令和3(2021)年度 予算の執行状況

皆さんが納めた税金や国・県からの支出金などが、どのような目的で使われているかを知っていただくため、令和3年度予算の執行状況をお知らせします。
なお、今回お知らせする額は3月31日時点の数値のため、決算額とは異なります。令和3年度決算額は決算状況がまとまり次第、広報あびこや市ホームページでお知らせします。※端数処理のため積み上げ額と合計額などが一致しない場合があります。

1 一般会計

予算の執行状況

市民1人当たりの
市税負担額
12万591円※2

市民1人当たりの
支出
33万7531円※2

歳入	区分	予算額	令和3年度収入額※1	令和2年度収入額※1	前年度比 増減率(%)
	市税	168億2887万円	158億4592万円	159億4102万円	-0.6
	国庫支出金	149億8965万円	117億8974万円	211億2844万円	-44.2
	地方交付税	77億8643万円	77億9344万円	39億7257万円	96.2
	市債	51億 160万円	24億 280万円	17億6653万円	36.0
	県支出金	29億6844万円	17億9183万円	18億9568万円	-5.5
	その他	76億9636万円	73億4964万円	62億9139万円	16.8
	合計	553億7135万円	469億7336万円	509億9564万円	-7.9
歳出	区分	予算額	令和3年度支出額※1	令和2年度支出額※1	前年度比 増減率(%)
	民生費	225億1442万円	202億8980万円	310億4772万円	-34.6
	衛生費	113億8892万円	54億8446万円	31億 143万円	76.8
	総務費	64億9318万円	58億5417万円	38億7176万円	51.2
	教育費	49億4009万円	42億2948万円	38億1530万円	10.9
	土木費	37億5347万円	25億9328万円	30億5801万円	-15.2
	その他	62億8128万円	59億 101万円	58億8555万円	0.3
	合計	553億7135万円	443億5220万円	507億7978万円	-12.7

市債

市債は、施設整備や用地取得などの費用に充てるための、財務省や地方公共団体金融機構、民間金融機関などからの借入金です。一般会計の市債残高のうち、地方交付税の代替措置として借り入れる臨時財政対策債が223億3890万円(市債残高の75.5%)を占めています。

区分	令和3年度残高※1
市債全体	295億7222万円
うち臨時財政対策債	223億3890万円
〈参考〉令和2年度市債残高※1	303億2102万円

市民1人当たりの
市債残高
22万5052円※2
〈参考〉令和2年度の県内37市
平均33万8191円※2

基金

基金は、特定の目的のために資金を積み立て、運用するために設けられています。

区分	令和3年度残高※1	令和2年度残高※1	前年度比 増減率(%)
財政調整基金	32億6700万円	23億4700万円	39.2
清掃工場建設基金	11億6450万円	14億4840万円	-19.6
減債基金	9億7870万円	2億4260万円	303.4
文化施設整備基金	6億6870万円	6億6810万円	0.1
公共施設整備基金	5億9500万円	1600万円	3618.8
その他	6億1169万円	6億1189万円	0
合計	72億8559万円	53億3398万円	36.6

一時借入金

一時借入金は、当該年度の歳出予算内の支出をするための借入金で、当該年度の歳入で償還します。

令和3年度残高※1	0円
-----------	----

※1 各年度3月31日時点 ※2 各年度1月1日時点の人口で算出

2 特別会計

特別会計は、特定の事業を行うために一般会計と区別して経理する場合に設ける会計です。

会計	令和3年度収入額※1	令和3年度支出額※1
国民健康保険事業	111億1961万円	113億5632万円
介護保険	103億4399万円	101億4747万円
後期高齢者医療	22億8829万円	19億4778万円
合計	237億5188万円	234億5156万円

※国民健康保険事業は、3月31日時点で支出額が収入額を上回っていますが、出納整理期間中に保険税・補助金などの収入が見込めるため、決算においては収入額が上回る見込みです。

☎ ①②財政課・内線236 ③下水道課・内線584
④水道局経営課☎7184-0114

※詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。



3 下水道事業会計

下水道事業は、公営企業会計として独立採算で運営しています。資本的収支の差し引きで不足する額は内部留保資金などで補填します。※消費税関連経理などを反映していないため、今回の額は決算額とは異なります。

事業経営に係る収支(税抜き)

下水道事業収益	27億8238万円
下水道事業費用	24億6741万円
差し引き	3億1497万円

下水道施設建設に係る収支(税込み)

資本的収入	12億5733万円
資本的支出	18億4322万円
差し引き	-5億8589万円

下水道企業債

令和3年度残高※1	116億7738万円
-----------	------------

一時借入金

令和3年度残高※1	2億円
-----------	-----

4 水道事業会計

水道事業は、公営企業会計として独立採算で運営しています。資本的収支の差し引きで不足する額は内部留保資金などで補填します。※消費税関連経理などを反映していないため、今回の額は決算額とは異なります。

事業経営に係る収支(税抜き)

水道事業収益	25億6913万円
水道事業費用	22億2016万円
差し引き	3億4897万円

水道施設建設に係る収支(税込み)

資本的収入	2億7900万円
資本的支出	14億5884万円
差し引き	-11億7984万円

水道企業債

令和3年度残高※1	11億8903万円
-----------	-----------

一時借入金

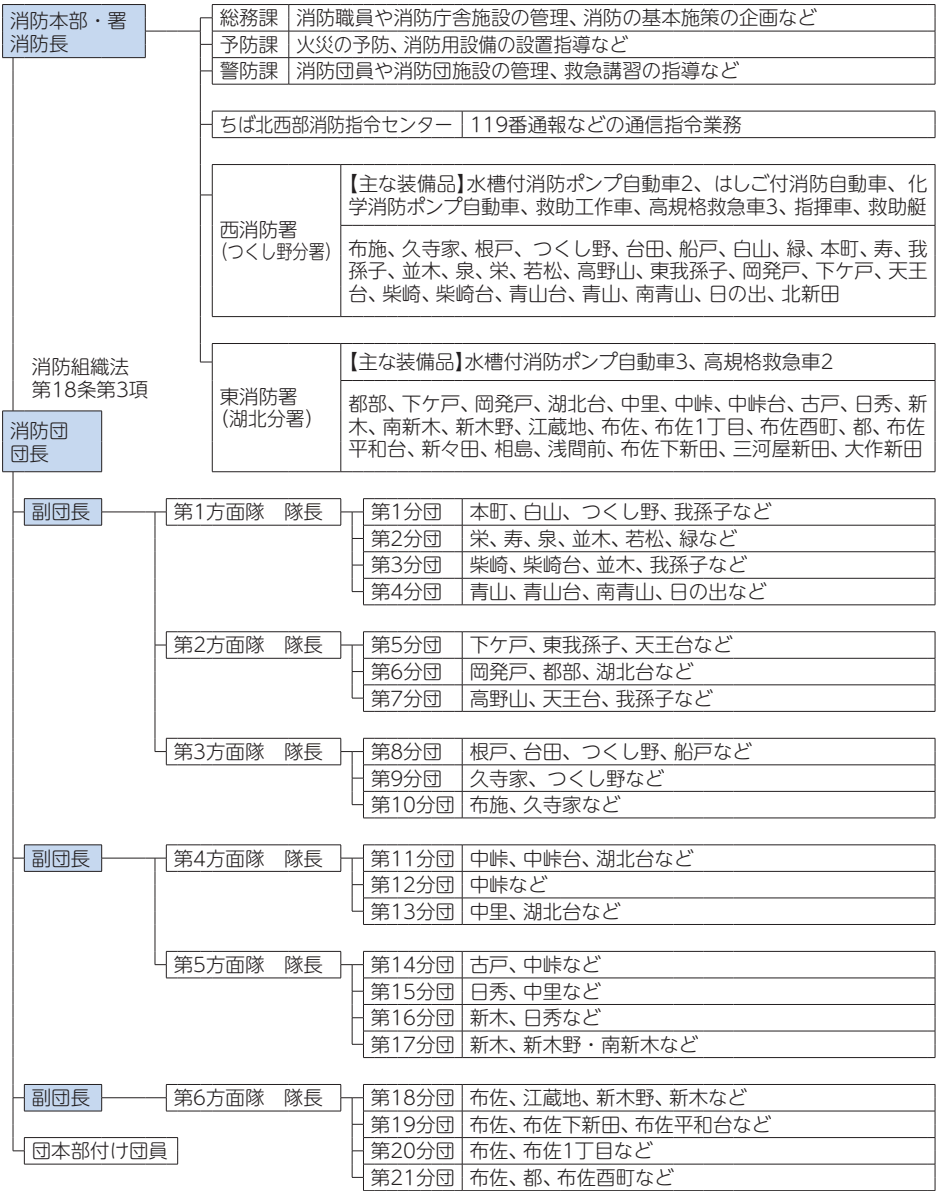
令和3年度残高※1	0円
-----------	----

【ご利用ください】▶防災行政無線放送テレホン案内(放送内容の確認) ☎0120-031676 次の放送がされた場合は、情報が入れ替わります。

市の消防組織・体制

消防体制は、常備消防の消防本部（1本部2署2分署）と非常勤公務員の消防団（1団本部6方面隊21個分団）で組織されています。

消防団員は「自分たちの住む街は自分たちで守る」という精神に基づき、自分の仕事を持ちながら、消防職員とともに市民の皆さんの生命や財産を守るために活動しています。また、火災などの災害に対応するための訓練に取り組んでいます。※災害に強いまちづくりのために、地域で活躍する消防団員を募集しています（市内在住・在学・在勤で18歳以上の男女）。





鳥のサイエンストーク

ミュージアムインフォメーション

オンラインで開催

潮目が変わる!? ガン類追跡の今

日時 5月21日(出)午後1時30分～2時15分

内容 初めて日本でガン類の発信器追跡が行われてから約20年が経ちました。当時は絶滅寸前だったシジュウカラガンやハクガンなどのガン類の個体数は増加してきました。また、追跡機器も改良され、多数の追跡が可能です。今回は、近年行っているガン類5種の追跡の「今」をお話します。

講師 澤祐介さん(山階鳥類研究所研究員)

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

Abiko City Museum of Birds

234-3 Konoyama Abiko 岡 ☎7185-2212



▲発信器付き首環を装着したカリガネ(右)とマガン



考えよう！大人になるとできること、気を付けること～18歳から大人に～

5月は「消費者月間」

4月から「18歳から大人」になりました。契約は慎重に行い「自分で考える、だまされない消費者」になることが重要です。周囲の大人たちも改めて自分事として考えましょう。市では、啓発活動・被害の未然防止に努めています。

◎消費生活に関する相談…消費生活センター（相談専用） ☎7185-0999（月～金曜日、第2・4土曜日午前10時～午後5時30分※祝日を除く）

◎弁護士による消費者問題無料相談会（東葛6市合同）

借金・出会い系サイト・金融商品など消費者問題全般の相談会です。

日にち・場所 下表参照 時間 午前10時～午後4時（1人60分）

日にち	場所	申
5月21日(出)	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
5月23日(月)	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
5月24日(火)	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
5月25日(水)	鎌ヶ谷市役所1階相談室1・2	鎌ヶ谷市消費生活センター ☎047-445-1240
5月26日(木)	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
5月28日(出)	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

対象 東葛6市に在住・在勤の方 定員 各日先着12人

申 5月6日(金)午前9時30分～希望する会場に来所・電話

岡 消費生活センター☎7185-1469



始めよう！緑のカーテン

◎節電しよう！ゴーヤー苗プレゼント

日時 5月14日(出)①午後2時～②4時～

場所 ①アビスタ前広場（手賀沼公園側入り口）②あびこショッピングプラザ1階ガーデンコート

配布数 各回先着200本（1人2本まで）※ゴーヤーの育て方、緑のカーテンの作り方・コンテストの案内あり

◎緑のカーテンコンテスト

広報あびこ7月1日号（予定）でお知らせします。

岡 エコライフあびこ・深山 ☎7181-5036、手賀沼課☎7185-1484



◀令和3年度一般市民部門最優秀賞作品(福田秀宣さん)



第28回手賀沼エコマラソン

出場者募集

日時 10月30日(日)午前10時スタート※雨天実施

場所 北柏ふるさと公園スタート～柏ふるさと公園ゴール

種目 ハーフマラソン(21.0975km)※日本陸上競技連盟公認大会

対象 18歳以上のアマチュアで、2時間30分以内で完走できる方（厳守）

定員 ①市民枠（我孫子・柏市に在住・在学・在勤）3,000人②一般枠7,000人

費用 8,000円

申 ①5月10日(火)午後8時～24日(火)②6月1日(水)午後8時～15日(水)に大会ホームページ(QRコード参照)からRUNNETホームページ

岡 教育委員会文化・スポーツ課☎7185-1604、RUNNETについて…サポートセンター☎03-3714-2768

ボランティア募集

日時 10月30日(日)午前6時30分～午後3時30分※10月2日(日)午前9時～正午の説明会に参加必須

対象 我孫子・柏市在住・在勤で18歳～70歳程度の方 定員 先着約200人

申・岡 6月1日(水)（消印有効）までに往復はがきに「ボランティア希望」、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、返信面に宛先を明記。〒277-0004柏市柏下73手賀沼エコマラソン実行委員会事務局☎7167-8345（火～木曜日午前9時～午後4時）



スポーツ推進計画策定委員 募集

任期 令和5年3月まで

内容 市民のニーズに対応したスポーツ推進計画策定の会議に参加（年5回を予定、平日の午前または午後）

対象 市内在住で18歳以上の方※他の審議会などとの兼任不可 定員 1人

報酬 1回3,500円 選考 書類

申・岡 5月27日(金)（必着）までに必要書類（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・ファクス・持参。〒270-1166我孫子1684教育委員会文化・スポーツ課（水道局4階）☎7185-1604☎7185-1760



緑の基本計画改訂委員 募集

任期 令和5年3月まで

内容 緑の基本計画改訂の会議に参加（年3回程度、平日の午前または午後）

対象 市内在住で18歳以上の方 定員 1人

報酬 1回3,500円 選考 レポート

申・岡 5月16日(月)（消印有効）までに住所、氏名、生年月日、電話番号、資格（お持ちの方）、団体名（所属がある方）を明記し、レポート「我孫子市の緑の将来像について」（800字以内）を添えて郵送・持参。〒270-1192市役所公園緑地課（東別館1階、住所省略可）・内線545

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・岡 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・岡 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 41,000部 規格 1枠：縦11.5cm×横8cm※最大3枠まで 掲載料 1枠：2万円 申・岡 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。

エコルック推進期間

地球温暖化対策、省エネ推進のため、10月31日(月)までを「エコルック推進期間」としています。職員のエコルック(ノーネクタイ・ポロシャツなど)での勤務にご理解をお願いします。

関 人事課・内線232



すこやかちゃん

久野 葵生ちゃん
(台田・1歳3カ月)

いつも笑顔で活動的な葵生◎
このまま好奇心を持って色々な事に挑戦していったね!

佐々木 柚歌ちゃん
(高野山・1歳2カ月)

音楽と自然が大好きな柚ちゃん。いつもみんなを笑顔にしてくれてありがとう!

5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

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)

体操集会	13日(金)10時~11時 18日(水)10時~11時	寿保育園 つくし野保育園
リズムであそぼう	17日(火)10時~11時	根戸保育園
築山であそぼう	20日(金)10時~11時	聖華みどり保育園

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

関 保育課・内線459(月)~(金)午前8時30分~午後5時

出前保育

るるんパーク 広場スタッフと体操や親子遊びをしよう! ※荒天中止

手賀沼公園	12日(木)10時30分~11時
天王台西公園	17日(火)10時30分~11時

関 子育て支援センター ☎7185-1915(月)~(金)午前10時~午後5時

子育て支援センターの地域子育て支援

- ①にこにこ広場(アビクオーレ2階) ☎7185-8882(月)~(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	14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	14日(土)14時~15時「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	28日(土)10時30分~11時30分「乳幼児とお父さんの会」※要申込(先着10組)
②	家族であそぼう	7日(土)11時~12時「遠足ごっこ」
		21日(土)11時~12時「体を動かして遊ぼう」
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

クリーン手賀沼推進協議会 第37回手賀沼写真コンクール 作品募集

テーマ 手賀沼と周辺の自然環境、手賀沼とのふれあい

応募規定 令和2年5月1日以降に撮影した横位置写真で、他のコンテストに応募していない自作品※1人3点まで

表彰 最優秀賞、優秀賞、入賞(受賞者には7月ごろ通知) ※別途、全応募作品の中から2023年版てがめまカレンダー作品を選出

関・関 5月9日(月)~6月30日(木)(必着)までに、作品の裏面に応募票(水の館などで配布。市ホームページ〈QRコード参照〉からダウンロード可)を貼付し郵送・持参。〒270-1146高野山新田193水の館内手賀沼課 ☎7185-1484

鳥のまち我孫子に「ジャイアントモア」

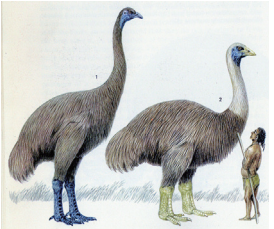
鳥の博物館で展示している「ジャイアントモア」のモニュメント(彫刻家・島田忠幸さんによるアルミ叩き出し彫刻)制作のため、クラウドファンディングを実施しています。絶滅した3.6mの巨鳥のモニュメントを鳥の博物館に設置し、アートで新しい物語を紡ぎましょう! 皆さんのご協力をお願いします!

目標金額 290万円

返礼品 鳥の博物館・白樺文学館・杉村楚人冠邸などを巡り自然と文学にふれる旅、手賀大橋隧道壁面アートクリアファイル、絶滅に追いやられた鳥たち(解説)など

関 7月18日(祝)までにCAMPFIREホームページ

関 企画委員会・太田 ☎7185-1094 ✉abcota_0305@yahoo.co.jp



▲左:モア 右:エピオルニス(出典: Bird Families of the world, C.J.O.Harrison)

5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☎	来所電話	12日(木)、17日(火)、19日(木)、24日(火)、26日(木)9時30分~15時30分(予約は2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☎		25日(水)10時~12時(予約は2日(月)~23日(月)8時30分~17時) 市民相談室(本庁舎2階) 秘書広報課 ☎7185-1714
	行政書士相談☎	電話	18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	10日(火)10時~15時(予約は2日(月)~9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☎		11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	20日(金)10時~15時(予約は16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	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☎		18日(水)13時30分~(予約は17日(火)まで) 相談室(西別館2階) 障害者支援課・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 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
県民相談	結婚相談(☎優先)		第1・3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☎ 電話	月~金曜日(祝日を除く)9時~17時 柏児童相談所 ☎7131-7175 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☎ 来所電話	9日(月)10時~15時(巡回相談。先着4組。予約は2日(月)まで) 市民安全課(本庁舎地階)・内線485 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

初心者歓迎！誰でも簡単に始められる

ポールウォーキング教室

日時・場所・内容 下表参照※全2回

	室内コース(基礎編)	外コース(応用編)
日時	5月20日(金)13時30分～15時30分	5月27日(金)13時30分～15時30分 ※雨天中止
場所	水の館3階研修室	水の館駐車場集合
内容	ポールの持ち方などの基礎、ストレッチ、実践、栄養や歯の話、口の体操	ウォーキング約3km(水の館～香取神社～水神山古墳～高野山桃山公園～手賀沼遊歩道～水の館)

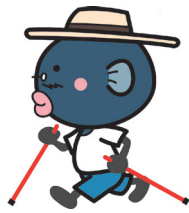
講師 長岡智津子さん(日本ポールウォーキング協会マスターコーチ)、歯科衛生士(健康づくり支援課)

対象 市内在住で65歳以上の方 定員 先着15人

費用 無料※ポールの貸し出し可

持ち物 動きやすい服装・靴、飲み物、タオル、筆記用具

申・問 高齢者支援課☎7185-1112



赤十字活動資金にご協力を

日本赤十字社千葉県支部は「災害からいのちを守る赤十字」として、災害発生時や感染症流行下の医療救護活動・救援物資の配布、平時には救急法講習会や防災・減災活動の普及、赤十字ボランティア育成などの人道的活動に取り組んでいます。

これらの活動は、国や県からの公的資金によらず、皆さんからお寄せいただく活動資金で支えられています。赤十字活動資金にご協力をお願いします。

問 社会福祉課・内線377

健康MEMO

人生100年時代を迎えて

2019年度の生命表では、90歳に到達する女性は50%以上で男性は27%、95歳に到達する女性は27%と「人生100年時代」もそう遠くないように見えます。

高齢者の身体的・精神的能力が年齢とともに低下することは免れませんが、生活環境を整え、生きやすい仕組みやサポートがあれば機能的能力は維持できます。

高齢者に特有の老年症候群といわれる「フレイル」(健康と身体機能障害の間にある状態)を早期発見し、元気な状態に戻すまたは悪化しないようにサポートすることが重要です。

フレイルの原因である運動不足、低栄養、^{ミミズ}口腔衛生、外出・社会参加の機会の減少、生活習慣の改善が必要です。対策には健診(市では75歳以上の後期高齢者に対して「長寿健診」を実施)のほか、後期高齢者は95%が治療を受けているので、かかりつけ医の役割が非常に重要です。

平和台病院 土井 紀弘

問 健康づくり支援課☎7185-1126

No.443

5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	日にち	対象など
しあわせママパパ学級◎	7・14・21日(出)	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)	18日(水)	にこにこ広場
4カ月児相談	10・17日(水)	令和3年12月生まれ
1歳6カ月児健康診査	12・19日(木)	令和2年9月19日～10月30日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	26日(木)	令和元年9月生まれ
3歳児健康診査	12・19日(木)	平成30年9月20日～10月22日生まれ
5歳児歯科健診	26日(木)	平成29年5月5日～6月3日生まれ
離乳食教室(4～6カ月児向け)◎	27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)◎	11日(水)	令和3年8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 障害者支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	6日(金) 14時30分～16時
心の健康クラブ	16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
問 高齢者支援課☎7185-1112

日にち	場所
11日(水)	布佐南公園
17日(水)	湖北台中央公園
20日(金)	天王台西公園

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

◎あびじょプラスマイナス絵本よみがたりタイム 日5月3日(水)11時～11時20分 所市民活動ステーション 内『うしろにいろのだあれ』ほか 師成瀬美幸さん(絵本読み語りアカデミー認定講師) 定10人(申込不要) 費無料

◎パソコンの困り事何でも相談会 日5月12日(水)9時～16時(1人60分) 所市民活動ステーション 師グループハマダ・ヤマダ 内障害のある方・外国人(英語対応可)・80歳以上の方 定6人 費無料

◎移動子育て交流スペース「cafeネスト」 日5月24日(水)10時～11時30分 所湖北地区公民館 内湖北地区の情報交換、自分や子どものことを安心して話せる場 師杉山佐保里さん(管理栄養士・保育士) 内末就園児と保護者※保護者単独可 定5組 費300円 申5月21日(出)まで
<共通> 日・市市民活動ステーション☎FAX7165-4370☒abikosks@themis.ocn.ne.jp

我孫子市三曲協会第15回定期演奏会 日5月3日(水)12時～16時30分 所けやきプラザホール 内「歓喜」ほか 費無料 問山崎☎7184-8610

看護の日・看護週間

日5月8日(日)11時～17時 所千葉駅ペリエ7階※Webex参加可 内講演、トークイベント、体験・進路相談 費無料 日協会ホームページ 問千葉県看護協会☎043-245-0025

懐かしの映画ポスター展 第24回

日5月11日(水)～20日(金)9時～18時(最終日16時まで) 所アビシルベ 内西郷輝彦を偲ぶ「元祖御三家」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

図書館布佐分館開館35周年記念
野崎信一あびこの魅力水彩画展

日5月14日(土)～22日(日)9時30分～16時30分※16日(月)は休館 所図書館布佐分館第1会議室 内史跡文化財、神寺社、イベント、風景ほか 費無料 問ギャラリー芙蓉☎7106-1369

柏交響楽団第77回定期演奏会

日5月21日(土)14時～ 所柏市民文化会館 内シューマン「交響曲第4番二短調」、チャイコフスキー「交響曲第5番ホ短調」 内鈴木衛さん(指揮) 費490円(前売り450円) 券前売り券は5月15日(日)までに楽団ホームページ 問事務局☎090-8443-0181

市民ゴルフ大会兼県民大会代表選考会

日7月4日(月) 所我孫子ゴルフ倶楽部 内18ホール(新ペリア方式) 内市内

在住の方 定120人(抽選) 費500円(プレー費約18,000円※キャディー費含む) 申・問5月16日(月)(必着)までに往復はがき(1人1枚)に大会名、郵便番号、住所、氏名、性別、電話番号、ハンディキャップを明記。〒270-1163久寺家357鈴木正己☎090-8891-1281

「われ弱ければ 矢嶋楯子伝」上映会 日5月21日(土)①10時30分～②14時～ 所けやきプラザホール 内明治・大正期に新しい女性の生き方を示した教育者・矢嶋楯子の生涯を描いた作品。三浦綾子原作。常盤貴子主演。山田火砂子監督の舞台あいさつあり 費1,500円※市内公共施設などに設置したチラシの提示で1,300円(前売り1,200円) 券ブックマルシェ 問現代ぶろだくしょん☎03-5332-3991

福祉のしごと就職フェア・inちば(前期) 日5月21日(土)13時～16時 所柏の葉カンファレンスセンター 費無料 問千葉県社会福祉協議会☎043-222-1294

ウィーンとロシアの弦楽四重奏はいかが？

日5月21日(土)14時～ 所アミューゼ柏 内ハイドン「ひばり」、ブラズノフ「5つのノヴェレット」 内井崎真理さん、脇野真樹さん、岩月怜子さん、城戸春子さん 費2,000円 券アミューゼ柏、軽喫茶ぱぼら、チケットぴあ 問いかが？コンサート実行委員会・眞山☎080-5697-9326

新木地区まち協・湖北地区社協共催
らくらく健康体操

日5月25日(水)10時～11時30分 内バランスポールで健康体操 師高橋真弓さん(ベジガールズ) 定20人 費無料 所・申・問5月6日(金)～新木近隣センター☎7188-2010

お元気まんてん教室

日5月31日(水)13時30分～16時 所近隣センターこもれび 内Zoomの使い方を学ぶ※要Eメールアドレス 定20人 費無料 持パソコン、スマホなど 問天王台地区高齢者なんでも相談室☎7182-4100

講演・講座・教室

こもれびまち協・天王台地区社協共催
第67回シニアいきいき講座

日5月22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&ヘルスリズムス 師山口江美さん(NPO鼓響理事長) 定40人 費無料 申・問5月20日(金)までに天王台地区社会福祉協議会☎7183-9009

なぎなた教室

日5月27日(金)9時30分～11時、29日

日9時～10時30分(全2回) 所市民体育館武道場 図小学生以上 図先着6人 費300円 図飲み物 申・図5月21日(出)までに中村 ☎090-1253-2996✉kn.antar@gmail.com

手話奉仕員養成講座(前期)

図6月15日～令和5年1月25日の水曜日13時30分～15時30分(全27回) 所市役所分館大会議室ほか 図12人(入門レベル) 費4,400円(教科書代) ※別途送料 申・図6月1日(火)までに障害者支援課・内線381 図7183-1158

湖北地区公民館(コホミン) 講座

◎歌って健康! 歌声サロンVol.19 図7月11日(月)14時～ 図懐かしの名曲をバンドの生演奏と一緒に楽しむ 図125人 費1,000円 所・申・図湖北地区公民館 ☎7188-4433※ホームページから申込可

募集

民生委員・児童委員

5月12日は「民生委員・児童委員の日」です。誰もが安心して生活できる地域づくりのために活動しています。今年は一斉改選の年です。興味のある方はお問い合わせください 図社会福祉課・内線649

市民のチカラまつり2022
企画部門参加者

部門①子ども応援団事業②我孫子の地域課題を解消するための検討会③我孫子の文化遺産を知る 図市内でボランティア・公益活動を行い、6月10日(金)の実行委員会に参加可能な団体・事業者 申・図5月31日(火)までにファクス・Eメールで氏名(団体名)、Eメールアドレス、希望部門を明記。事務局 ☎7190-5731 図7190-5732 ✉info-abiko@yell-abiko.com

お知らせ

天王台商店会 スマホdeスタンプラリー

図5月31日(火)まで 図アプリ「あびこ巡り」を使用。ゲーム機など景品多数。 図https://bit.ly/3rtjbWD

図たけや ☎7182-2746

猫譲渡会

図5月1日(日)・15日(日)、6月5日(日)・19日(日)12時～15時※雨天中止 所市役所駐車場※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 図ねこわんこ ☎080-8723-9550

猫譲渡会&フリーマーケット

図5月15日(日)10時～12時 所アビスタ前広場(手賀沼公園側入り口) 図保護猫の譲渡、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。保護猫飼育ボランティア募集中 図ねこ友会・早川 ☎7188-0007

杉村楚人冠記念館 臨時休館

図5月17日(火)～20日(金) 図杉村楚人冠記念館 ☎7187-1131

シルバー人材センター入会説明会

図5月19日(木)10時～11時 所市民プラザ会議室1 図市内在住の60歳以上で働く意欲がある方 図先着15人 年会費2,400円 申・図5月15日(日)までにシルバー人材センター ☎7188-2200

令和4年度千葉県調理師試験

図10月29日(出) 所幕張メッセ 申・図5月30日(月)～6月3日(金)(消印有効)までに願書(県内保健所などで配布)を簡易書留で郵送。〒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

埋蔵文化財発掘の取り扱い変更

民間開発事業に伴う埋蔵文化財発掘調査の取り扱いを変更します※6月1日(火)以降の届け出から適用。詳しくは市ホームページ参照 図教育委員会文化・スポーツ課 ☎7185-1583

福祉募金自動販売機を
設置しませんか?

飲料水1本の購入につき、赤い羽根共同募金や社会福祉協議会に6円を寄付する仕組みです。設置事業者の負担はありません 図我孫子市社会福祉協議会 ☎7184-1539

まち協情報

我孫子南まちづくり協議会

◎スマホ・パソコン相談室 図5月21日(出)13時～15時30分 図①相談(1人60分) ②ミニ相談(1人20分※申込不要) 図①12人(初めての方優先) 図相談したい機器 費①300円②100円 所・申・図⑤5月3日(火)～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します。
近セ…近隣センター、師…講師、入…入会金、月…月会費、年…年会費、申…申し込み、図…問い合わせ

講演・催し

たのしもう

▼野草画展 5月14日(出)まで。近セこもれび。図宇野 ☎7188-9591

▼楽しく歌う♪ 5月6日(金)11時15分～12時。近セこもれび。世界・日本の歌、叙情歌。一緒に楽しく歌いましょう。初心者歓迎。図山口 ☎090-5534-9069

▼ペットロス相談会 5月13日(金)・19日(木)、6月2日(木)・9日(木)13時～。我孫子南近セ。愛犬愛猫との死別、思い出を語る。人間関係の悩み相談可。2,000円。申・図渡邊 ☎090-6197-6397

▼尺八&琵琶 音夢の会発表会 5月14日(出)12時30分～。けやきプラザホール。市内在住の坂田梁山・美子門下生が演奏。無料。図久保田 ☎090-1618-8951

▼ポールウォーキングで地域めぐり 5月15日(日)13時30分～15時30分。布佐平和台自治会館集合。約5km。図市スポーツ推進委員。20人。無料。申・図FCC布佐平和台ふれあい・福祉くらぶ・山本 ☎080-5402-6049

▼初心者のための合気道教室 5月15日(日)15時～16時。白山中学校武道場。小学生以上。無料。動きやすい服装。図我孫子合気会・鈴木 ☎7185-0695

▼認知症予防 リズムで脳活 5月27日(金)10時～11時。アビスタ。歌とリズムで予防。図藤原葉子さん。先着10人。1,100円。申・図遠藤 ☎080

-5459-1597

▼ボーイスカウト流カウボーイ体験 5月29日(日)10時～12時。我孫子第1団野営場。ロープワークなど。小学1～2年生。先着20組。飲み物持参。申 図https://forms.gle/UmxH3TnCeiy5r8Dj6 図長原 ☎7139-6310

会員・仲間募集

やってみよう

▼あびこシニアクラブ 毎月第3(火)。市内近セ。定年男性の集まり。ボランティア、学習、12の分科会(太極拳・ゴルフ・麻雀など)。図1,000円。図2,000円。図高橋 ☎090-1705-8694

▼社交ダンスサークル ①ラベンダー(中級) 毎週(火)13時～15時②ひまわり(初級) 毎週(金)10時～12時。けやきプラザ7階。見学歓迎。図1,000円。図3,500円。図中村 ☎080-3024-5966

▼思いを色と容にー水彩画教室 第1・3(木)13時30分～15時30分。けやきプラザ。図中尾葉子さん。初心者大いに歓迎。図3,000円。図みづゑの会・大野 ☎080-5479-0660

▼活き活きと太極拳を楽しもう! 毎週(金)13時～15時。市民体育館。24式・32式剣。規定楊式・伝統楊式をもとに。ほか練功18法・気功も。経験不問。図3,000円。図廣瀬 ☎7184-2122

▼江戸東京散歩茜会 年10回。毎月第3(木)。我孫子駅9時10分集合、15時ごろ解散。予定表に従って散策し、講師が案内。図11,000円。図越岡 ☎ 図7184-2047

▼男声合唱団 シャウティング フォックス 月4回(金)13時30分～。市内近セ。楽しく歌って40年。「水のいのち」練習中。ホームページ参照。図4,000円(50歳未満2,000円、学生無料)。図塚本 ☎090-7234-7163

▼手賀沼フィルムコミッションメンバー 映画、TV、CM撮影サポート(ロケハン・立ち合いなど)。「手賀沼フィルムコミッションのHP」で検索 図高橋 ☎090-3474-3246

5月 ギャラリー&県民講座

市民プラザ

◆第17回写生画友会水彩画展 図6日(金)～11日(火)10時～18時(初日13時～、最終日17時まで) 図鈴木 ☎7139-6678

◆川村恒夫展(民藝作品同時展示) 図13日(金)～18日(火)10時～17時(初日13時～) 図川村 ☎7182-8855

◆第19回あびこ写心クラブ「遊友」写真展 図27日(金)～31日(火)10時～18時(初日13時～、最終日17時まで) 図山崎 ☎090-5197-3917

図書館 1日(日)～31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

◆編み物作品展 松永ナナ子手編み教室 布佐分館ミニギャラリー

◆水彩画 風景いろいろ 佐藤満

アビスタ1階中央通路

開館時間: 9時～21時 休館日: 30日(月)

◆中村恵美写真展「RING OF LIFE」ー北極、南極の動物たちの“命”が、今、ここで1つにー 図5日(祝)まで 図生涯学習課 ☎7182-0511

◆松本真弓と仲間達の絵画展 図7日(出)～20日(金)(初日11時～、最終日15時まで) 図松本 ☎090-1818-9376

◆めるへん学校作品展 図23日(月)～31日(火)(最終日16時まで) 図文化・スポーツ課 ☎7185-1601

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

◆和紙 ちぎり絵展 図11日(火)～15日(日)10時～17時(初日13時～、最終日14時30分まで) 図斎藤 ☎0120-860-891

第2ギャラリー

◆日本画と創作人形・二人展 図11日

(火)～15日(日)10時～17時(最終日15時まで) 図塩山 ☎7182-4071

第1・2ギャラリー

◆作家の証 アトリエグリュ・コレクション 図1日(日)10時～16時 図綾 ☎090-4701-5617

◆清楽展 図①24日(火)～29日(日)②31日(火)～6月5日(日)〈共通〉10時～18時(初日13時～、最終日16時まで) 図小竹 ☎7173-8272

アビシルベ 開館時間: 9時～18時

間 ☎7100-0014

◆あびこ巡りフォトギャラリー 図8日(日)まで

◆懐かしの映画ポスター展 第24回 西郷輝彦を偲ぶ『元祖御三家』映画ポスター展 図11日(火)～20日(金)(最終日16時まで)

◆我孫子アートな散歩市 図21日(出)

～6月12日(日)(初日10時～、最終日16時まで)

けやきプラザ県民講座・講習(申込制)

◆妻の定年夫の定年 図11日(火) 図谷口義則さん(生涯医療ネットワーク代表)

◆脳活性化体操でリフレッシュ 図18日(火) 図加藤良江さん(みんなの認知症予防ネット代表理事)

◆介護する人も笑顔、介護される人も笑顔に 図25日(火) 図北川邦彦さん(介護・認知症の家族と歩む会)

〈共通〉時間13時30分～15時30分 所7階研修室 費無料 図50人 申・図ふれあいプラザ ☎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

※4月19日時点の情報です。

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11月	18歳以上	発送済み	4月19日(火)12時
令和3年11月以前	12歳～17歳		4月20日(水)12時
令和3年12月	12歳以上	5月17日(火)	5月25日(水)12時

※年齢は令和4年4月1日時点

※予約枠は原則毎週火曜日正午に更新(国からのワクチン供給状況により予約枠を追加できない場合あり)

ワクチン接種 Q&A

Q. 新型コロナウイルスに感染したことがある場合でもワクチンを接種できますか。

A. 1・2回目接種、3回目接種の全てで、治療内容や感染からの経過期間にかかわらず、新型コロナウイルスに感染したことがある方もワクチンの接種が可能です。

なお、厚生労働省の審議会の結果、1・2回目接種後に感染した方は、感染後3回目接種まで3カ月あけることを目安にすることとされています。そのため、主治医・担当医師に相談の上、接種時期を検討しましょう。ただし、通常の場合と同様に、3回目接種は2回目接種から6カ月が経過している必要があります(QRコード参照)。

参考：厚生労働省ホームページ



2回目接種後に市に転入した方は要申請

2回目接種後に市に転入した12歳以上の方で、3回目接種を希望する場合は、接種券の発行申請が必要です。詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

申請方法 ①ちば電子申請サービス(QRコード参照) ②〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課(保健センター)に必要書類を郵送 ③健康づくり支援課・市民課・各行政サービスセンターに必要書類を持参

◎必要書類 接種券(再)発行申請書(市ホームページからダウンロード可)、新型コロナウイルスワクチン予防接種済証(臨時)・接種記録書・接種証明書(ワクチンパスポート)のいずれかの写し



▲市ホームページ



▲ちば電子申請サービス

感染拡大防止と社会経済活動の両立に向けて

引き続き基本的対策の徹底を



参考：千葉県ホームページ



4月25日に開通しました

手賀沼公園・久寺家線開通に伴う変更

道路の切り替え(右図点線部参照)

◎手賀沼公園側

公園坂通りの南端を手賀沼公園・久寺家線に接続しました。公園坂通りの下り車線から手賀沼公園・久寺家線に右折ができないため、公園坂通りから手賀沼公園へは出られません。また、手賀沼公園・久寺家線の下り車線から公園坂通りへの右折もできません。我孫子駅から手賀沼公園方面への車での移動は、手賀沼公園・久寺家線をご利用ください。

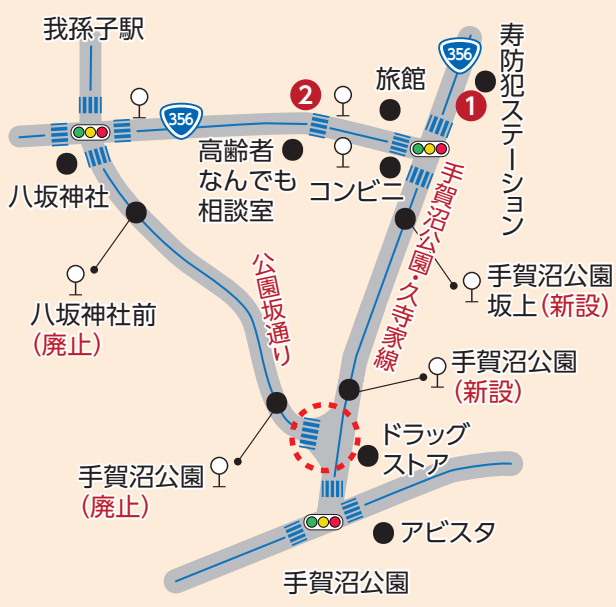
◎国道356号側

信号機付き交差点新設のため、①寿防犯ステーション前の押しボタン式信号機・横断歩道と②高齢者なんでも相談室付近の押しボタン式信号機は4月5日に撤去しました。

路線バスの運行経路

4月25日の始発便から、路線バスの運行経路は公園坂通りから手賀沼公園・久寺家線に移りました(バス停は上図参照)。時刻表など詳しくは阪東バスホームページをご覧ください。

〈共通〉 図 道路課・内線332



J:COMの新番組がスタート 「東関東オンエアー 純喫茶場」 初回ゲストは星野市長

我孫子市ふるさと大使のナイツ・塙宣之さんがMCを務める新番組がスタートします。我孫子・柏・鎌ヶ谷・白井市からゲストを招き、これまでの人生やターニングポイント、現在の活動への思い、今後の夢、そして地元愛などを聞くトーク番組です。塙さんだからこそ盛り上がるローカルな話題を盛り込みながら、地域をアピールしていきます。

初回放送日 5月1日(日)午前11時30分～J:COMチャンネル(地デジ11ch)(25分番組)※毎月1・16日更新※初回放送後、番組ホームページから視聴可

図 J:COMカスタマーセンター ☎0120-999-000(午前9時～午後6時)

毎回、番組冒頭で「我孫子市ふるさと大使」を名乗ります！

