

# あびこ

アビスタ 臨時休館	2面
令和6年4月入園 幼稚園など申し込み	2面
令和6年4月入園 保育園など申し込み	3面
2024年版てがぬまカレンダー 発売	4面
農業まつり 家庭菜園コンクール 募集	5面
古代体験会「勾玉を作ろう！」	5面
認知症特集	6・7面
あびこ子どもまつり	8面

発行/我孫子市 編集/企画総務部秘書広報課 広報室 〒270-1192 我孫子市我孫子1858番地 ☎04-7185-1111(代表) 04-7185-1520

会場で募集します!

みんなで決めよう まつりの名前

## 新産業まつり

in 湖北台  
中央公園

10月15日 日

10時~16時 ※荒天中止

※スケジュールなど詳しくは市ホームページをご覧ください。

※臨時駐車場(湖北台東小学校)は限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。  
問 我孫子ライオンズクラブ(実行委員会事務局) ☎050-3749-7020



▲市HP



### 子ども職業体験(申込不要)

体験して給料(会場で使えるチケット)をもらおう

大工、塗装業、ネイリスト、ヘア&メイクアップアーティスト、フラワーコーディネーター、警察官、消防士、ラグビー選手、マッサージ師など  
※年齢制限がある場合があります。



### 企業ブース・青空市

我孫子市商工会(工業部会、青年部、女性部)、市内病院(健康相談)、盲導犬協会、我孫子高等技術専門学校、社会保険労務士会東葛支部、我孫子市ふるさと産品・焼きそば・唐揚げ・生花・手芸品の販売など



### アトラクション(申込不要)

スクリーマー

対 3歳以上の方  
費 1回100円※3回200円

クライミングウォール

対 4歳以上でハーネスを装着できる方  
費 4分800円



▲スクリーマー

▲クライミングウォール

### ステージ

演奏 湖北台西小学校吹奏楽部、湖北中学校吹奏楽部

ダンス 中央学院小学生チアダンスチーム、LAMUダンススクール、アビダンススクール、KANON DANCE、Spark Girls

表彰式 新産業まつりCUP(5人制フットサル)



▲KOUSAKUさん(司会)

## アビスタ 臨時休館

給水設備改修工事に伴い、トイレや洗面台などの排水設備が利用できないため、休館します。

📅 12月4日(月)～11日(月)  
📞 教育委員会生涯学習課 ☎04-7182-0511

## 湖北地区公民館指定管理者 募集

任期 令和6年4月1日から5年間  
📌 湖北地区公民館の施設管理・運営、自主事業の実施、生涯学習の推進など  
※詳しくは募集要領をご覧ください。

📄 10月18日(火)～22日(日)(必着)に申請書(生涯学習課で配布。市ホームページからダウンロード可)を郵送・持参



▲市HP

### 施設見学

📅 10月4日(火)10時～12時  
📄 10月3日(火)までに電話・Eメールで「施設見学希望」、事業者・担当者名、電話番号を明示

📌 (共通)  
📄・📞 〒270-1147若松26の4教育委員会生涯学習課 ☎04-7182-0511 ✉ kouminkan@city.abiko.chiba.jp

## 農業拠点施設指定管理者選考委員 募集

任期 12月から5年間※年2～4回開催(月～金曜日)  
📌 農業拠点施設(水の館内農産物直売所など)の指定管理者の選考、管理・運営に関する審議

📌 市内在住・在勤の70歳以下で、農業拠点施設の利用者※他の審議会委員との兼任不可

📄 1人 報酬 1日7,000円(半日3,500円) 📄 書類

📄・📞 10月27日(金)(消印有効)までに、ちば電子申請サービスまたは任意様式に住所、氏名、生年月日、性別、職業、電話番号を明記し、レポート「農産物直売所あびこんやレストラン米舞亭の利用促進策について」(400字程度)を添えて郵送・持参。  
〒270-1146高野山新田193水の館内農政課 ☎04-7185-1481



▲ちば電子申請サービス

## 市内一斉防犯パトロール

📅 10月13日(金)19時～20時※雨天時20日(金)

地区	集合場所※小学生以下は保護者同伴
我孫子南	我孫子駅前交番・けやきプラザ前広場
我孫子北	我孫子駅北口階段下・つくし野交番・根戸近隣センター
天王台	天王台駅北口階段下・天王台西公園・我孫子郵便局前
湖北	湖北駅北口階段下・新木駅前交番・上新木青年館・根古屋団地集会所
湖北台	湖北台交番
布佐	布佐駅前交番

📞 我孫子市防犯協議会 ☎04-7184-8190

## マイナンバー業務の休日開庁(交付は予約制)

予約 ①1開庁日前までに市民課 ☎04-7185-4326

②3開庁日前までに予約サイト

開庁日時	予約開始日時
10月28日(出)8時30分～13時	10月11日(火)9時
11月12日(日)8時30分～13時	10月25日(火)9時



▲予約サイト

📌 マイナンバーカードの申請(予約不要)・交付(要予約)など  
📄 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

📄 ①本人確認書類 ○1点必要…運転免許証・平成24年4月以降交付の運転経歴証明書・障害者手帳・在留カードなど ○2点必要…健康保険証・介護保険証・子ども医療費助成受給券など

※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。

※15歳未満の方が申請する場合、法定代理人の同伴が必要です(法定代理人も本人確認書類を持参)。

※申請・交付以外の手続きは持ち物が異なるため、お問い合わせください。

📞・📞 市民課(市役所本庁舎1階)・内線693

## 令和6年4月入園 幼稚園など申し込み

願書は各園で配布しています。申し込みは11月1日(火)からです。詳しくは市ホームページをご確認の上、各園にお問い合わせください。



市HP▶

幼稚園名	住所	教育時間(土曜休園)	預かり保育実施時間 上段：月～金曜日 下段：夏・冬・春季休業期間	電話番号
めばえ	白山2の7の5	月～金曜日8時～14時 水曜日8時～11時(月2回)	7時～8時 教育時間後～19時 7時～19時	04-7184-1313
二階堂	久寺家479の1	月～金曜日9時～14時 水曜日9時～11時(月1回程度)	7時30分～9時 教育時間後～18時30分 7時30分～18時30分	04-7185-1371
布佐台	布佐1849	月～金曜日9時～14時 水曜日9時～13時	7時30分～9時 教育時間後～19時 7時30分～19時	04-7189-0231
認定こども園名	住所	教育・保育時間(教育認定の子どもは土曜休園) (保育認定の子どもの保育時間は保護者の就労状況などに応じて認定)	預かり保育実施時間(教育認定の子どものみ) 上段：月～金曜日 下段：夏・冬・春季休業期間	電話番号
ひかり	緑2の3の1	月～金曜日8時30分～14時 第3水曜日8時30分～11時	7時～8時30分 教育時間後～19時 7時～19時	04-7185-0415
湖北台	湖北台8の10の2	月～金曜日9時～14時 第3水曜日9時～11時	7時～8時30分 教育時間後～19時 7時～19時	04-7188-1001
つくしの	つくし野6の23の10	月～金曜日8時30分～14時 第3水曜日8時30分～11時	7時～8時30分 教育時間後～19時 7時～19時	04-7184-3200
わだ	布佐1275	月～金曜日9時～14時	7時～8時30分 教育時間後～19時 7時～19時	04-7189-1608
湖北白ばら	中峠村下1の2	月～金曜日8時30分～14時 月1回程度午前保育あり(8時30分～11時30分)	7時～8時30分 教育時間後～19時 7時～19時	04-7188-2211

※認定こども園とは、幼稚園と保育園の機能を併せ持つ施設です。  
※3歳・4歳・5歳児クラスと幼稚園・認定こども園(教育認定)の満3歳児入園(3歳に達した幼児が次の4月を待たずに年度の途中から入園)の子どもは、利用料無償化の対象です(通園送迎費・食材料費・行事費などの実費分は保護者負担)。  
📞 保育課・内線572

## 公園坂通り周辺地区地区計画に係る原案 縦覧

📅 10月16日(月)まで

📄 意見を提出できる方 地区計画区域内の土地所有者・利害関係者  
📄 意見の提出方法 10月23日(月)(消印有効)までに意見書(都市計画課で配布。市ホームページからダウンロード可)を都市計画課に郵送・持参



▲市HP

📄・📞 提出先・📞 〒270-1192市役所都市計画課(東別館1階、住所省略可)・内線541

## 公契約審議会の公開

📅 10月27日(金)9時45分～(受付9時30分～開始前)

📌 我孫子南近隣センター

📌 令和6年度労務報酬下限額など 📄 先着5人※傍聴人は発言の機会なし  
📞 資産管理課・内線527

## 市・県民税は期限までに必ず納めましょう

## 10月～12月は「県下一斉滞納整理強化期間」

「滞納は絶対に見逃さない！」を合言葉に、県と県内全市町村で対策を強化しています。

📄 滞納者への対策 文書催告、勤務先などへの財産調査、自宅の搜索、給与・預貯金・生命保険の差し押さえ、自動車のタイヤロックなど

📞 収税課 ☎04-7185-1753、千葉県税務課 ☎043-223-2127



▲差し押さえた自動車のタイヤロック

【各項目は次のように省略しています】

📅…日時 📌…場所 📌…内容 📄…講師 📄…出演者 📌…対象 📄…定員 📄…報酬・報償  
📄…選考方法 📄…費用 📄…入場券販売所 📄…持ち物 📄…申し込み・申請 📄…問い合わせ HP…ホームページ

# 令和6年4月入園 保育園など申し込み

詳しくは市ホームページをご確認の上、各園などにお問い合わせください。

保護者が次のいずれかに該当し、家庭での保育が困難な子ども(令和6年4月1日に対象年齢に達する場合も可)...

- ①月64時間以上働いている ②就学・職業訓練中(月64時間以上のカリキュラム※学校教育法に規定された学校などに限る) ③出産月を挟む前後2カ月にある(双子以上の場合は前4カ月、後2カ月) ④病気または身体に障害がある ⑤長期にわたり病人である同居の親族を常時介護している ⑥災害の復旧にあたっている ⑦求職活動中(私立園のみ入園可、求職活動の期間は原則1カ月間)

申込期間 公立...令和6年1月5日(金)~29日(月)(必着)、私立...1次11月1日(水)~15日(水)・2次12月25日(月)~令和6年1月12日(金)(必着)

※土・日曜日、祝日、年末年始(12月29日(金)~令和6年1月3日(水))を除きます。※内定した園をキャンセルして他の園に申し込むことはできません。

申込方法 申込書類(入園申込書、認定申請書、保育の必要性を証明する書類など)を、公立園は保育課、私立園は1次の場合第1希望園、2次の場合保育課へ郵送・持参

※詳しくは「令和6年度保育園等4月入園のご案内」をご覧ください。※申込書類は、各保育園など、保育課、子育て支援センター(アビイクオーレ2階<イトーヨーカドー我孫子南口店>)で配布しています。

※私立園は利用調整を行うため、第2希望以下の園も全て記入してください(公立園との混在記入は不可)。利用調整できた場合は後日、園から面接日などを連絡します。利用調整できなかった場合は市から連絡します。

※私立園は、2次申込期間後も空き状況により令和6年3月19日(水)書類提出分まで、新規申し込みと1・2次で利用調整できなかった方の申し込みを受け付けます。1月12日(金)以降に申し込む場合は、入園申込書に第1希望園のみ記入し、希望園へ提出してください。

※公立園は面接が必要なため、保育課へご連絡ください。



▲市HP

種類	園名	住所	入園月齢	電話番号
公立	保育園	寿	寿1の13の11	57日 04-7182-9552
	湖北台	湖北台3の1の15	57日 04-7188-2405	
	つくし野	つくし野4の17の2	6カ月 04-7184-8822	
私立	湖北	中峠1423	9カ月 04-7188-1059	
	慈紡	湖北台3の13の13	57日 04-7188-0874	
	双葉	新木野1の2の28	8カ月 04-7188-0665	
	天王台双葉	柴崎182の16	8カ月 04-7185-0555	
	川村学園女子大学附属	下ヶ戸997の2	6カ月 04-7183-5995	
	アンジェリカ	我孫子2の8の1	6カ月 04-7181-8500	
	つばめ	中峠3047の1	57日 04-7187-5005	
	禮和	布佐1857の10	6カ月 04-7189-0879	
	ぼけっとランドあびこ	我孫子1の19の13	57日 04-7184-5700	
	天王台さくら	柴崎台4の9の7	6カ月 04-7197-7093	
	めばえの森	白山2の7の5	8カ月 04-7151-2388	
	あびこ菜の花	台田2の2の8	6カ月 04-7186-7087	
	聖華みどり	緑1の6の2	57日 04-7182-1059	
	東あびこ聖華	東我孫子1の9の31	6カ月 04-7183-3165	
	天王台ななほ	柴崎133の2	6カ月 04-7186-7740	
	ミルキーホーム天王台園	柴崎台1の1の47	57日 04-7181-0011	
	根戸	根戸967の2	6カ月 04-7182-5572	
	認定こども園(保育認定枠)※1	布佐宝	布佐2318	6カ月 04-7189-2799
		恵愛	湖北台8の17の9	57日 04-7188-7771
		柏鳳	中峠台30の9	7カ月 04-7188-3338
小規模保育事業所※2	わかくさ	中里463	1歳児※3 04-7188-2026	
	ぴくしーらんど	天王台1の12の21	6カ月 04-7126-0013	
	あびこ若松	若松170の1の1A	6カ月 04-7136-1845	
	我孫子さくらっ子	寿1の3の27	6カ月 04-7170-0208	

※1 認定こども園とは、幼稚園と保育園の機能を併せ持つ施設です。認定こども園の幼稚園枠(満3歳児以上)は、保育要件はありません。

※2 小規模保育事業所は0歳~2歳児が対象です。

※3 わかくさこども園の受け入れは、1歳児クラスからです。

申・問 〒270-1192市役所保育課(西別館2階、住所省略可)・内線446

## 目指そうよ二刀流 ころとからだの健康職場

### 10月1日~7日は「全国労働衛生週間」

労働者の健康管理や職場環境の改善など、労働衛生に関する意識を高め、職場の自主的な活動で労働者の健康を維持しましょう。誰もが快適で健康に働ける職場づくりにご協力ください。

問 千葉労働局 ☎043-221-4312

### 10月15日~21日は「違反建築防止週間」

建築基準法では、生命や健康、財産を守るため、敷地や構造など建物の安全性の確保に関するさまざまな基準を定めています。

建物を建てる場合は、建築基準法などの法令で定めている基準や手続きを順守し、適正に工事を進めましょう。工事完了時は、建物が法令に基づき安全なものであるか検査を受けましょう。建築時は適法でも、その後の改修や用途の変更で違法になる場合があります。改修などの場合は、建築士などに相談しましょう。

問 建築住宅課・内線528

### 耐震診断・耐震改修工事費用 助成

昭和56年5月以前の旧耐震基準で建築した建築物は、現在の新耐震基準を満たしていないことが多く、万が一の場合、倒壊する恐れがあります。耐震診断で耐震性を確認し、結果に応じて適切な耐震改修を行うことが重要です。



▲市HP

申請方法や助成額など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

昭和56年5月31日以前に建築した木造住宅

※契約締結前に要申請

区分	棟数(9月19日時点)	申請期限
木造住宅耐震改修工事助成	先着5棟	11月30日(木)
木造住宅耐震診断助成	先着5棟	12月22日(金)

問 建築住宅課・内線528

## 自宅の塀は大丈夫ですか？

### ブロック塀の点検・改善をお願いします

ブロック塀などの所有者・管理者は、塀の倒壊を防ぐため、適正に点検・維持管理をする必要があります。危険性が確認された場合は、通行者への注意表示を行い、速やかに専門家に相談し、補修・改善をしてください。補修・改善には市の住宅リフォーム補助金制度や増改築等工事施工業者紹介制度をご活用ください。点検項目など、詳しくは国土交通省ホームページをご覧ください。



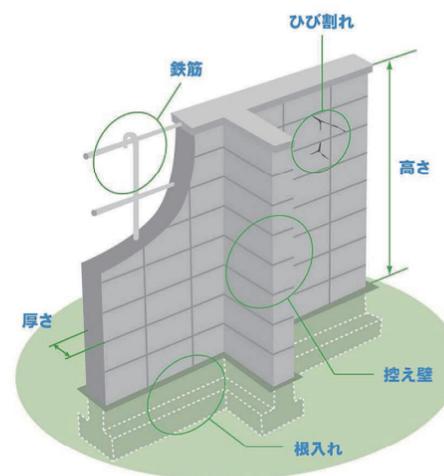
▲国土交通省HP



#### ブロック塀の点検のチェックポイント



ブロック塀について、以下の項目を点検し、ひとつでも不適合があれば危険なので改善しましょう。まず外観で1~5をチェックし、ひとつでも不適合がある場合や分からないことがあれば、専門家に相談しましょう。



- 1. 塀は高すぎないか
  - ・塀の高さは地盤から2.2m以下か。
- 2. 塀の厚さは十分か
  - ・塀の厚さは10cm以上か。(塀の高さが2m超2.2m以下の場合は15cm以上)
- 3. 控え壁はあるか。(塀の高さが1.2m超の場合)
  - ・塀の長さ3.4m以下ごとに、塀の高さの1/5以上突出した控え壁があるか。
- 4. 基礎があるか
  - ・コンクリートの基礎があるか。
- 5. 塀は健全か
  - ・塀に傾き、ひび割れはないか。
- 6. 塀に鉄筋が入っているか
  - ・塀の中に直径9mm以上の鉄筋が、縦横とも80cm間隔以下で配筋されており、縦筋は壁頂部および基礎の横筋に、横筋は縦筋にそれぞれかぎ掛けされているか。
  - ・基礎の根入れ深さは30cm以上か。(塀の高さが1.2m超の場合)

出典：パンフレット「地震から家が守ろう」日本建築防災協会 2013.1より一部改

問 建築住宅課・内線528

## 2024年版てがぬまカレンダー 発売

日 令和6年2月29日(休)まで※湖北地区公民館は11月1日(休)～令和6年1月31日(休)

所 市ホームページをご覧ください。  
※10部以上の一括購入に限り、市役所売店で郵送対応します(入金後、着払いで発送)。



▲市HP



費 200円 持持ち帰り用袋

問 手賀沼課(クリーン手賀沼推進協議会事務局)

☎04-7185-1484

## 10月1日(日)～千葉県最低賃金 改正

県内事業所の全ての労働者(パート、アルバイトなど含む)と使用者に適用される「千葉県最低賃金」が、時給1,026円(984円から引き上げ)に改正されました。詳しくは労働局ホームページをご覧ください。

問 千葉労働局 ☎043-221-2328



▲労働局HP

## 起業個別相談会

日 11月11日(土)①9時～12時②13時～15時(1人60分)

所 我孫子市商工会館

内 税理士・コンサルタント・金融などの専門家が対応

対 市内で起業予定・市内で起業して5年以内の方 定 先着15人 費 無料

申・問 10月31日(火)(必着)までに市ホームページに掲載のちば電子申請サービスまたは申込書(企業立地推進課で配布。市ホームページからダウンロード可)を郵送・ファクス。〒270-1192市役所企業立地推進課(分館2階、住所省略可) ☎04-7185-2214 ☎04-7185-2215



▲市HP

## 子どもたちとイベントを体験しませんか?

### 青少年相談員 募集

市・県から委嘱を受けて、子どもに体験の場を提供し一緒に遊ぶことで、青少年の健全な育成を図ることを目的に活動しています。Enjoy手賀沼!などのイベント参加、ポッチャ大会などの大会・キャンプの企画などを行っています。まずは11月12日(日)に市内で開催する「地域のつどい大会」で活動を体験しませんか。



過去の活動など、詳しくは市ホームページに掲載の青少年相談員公式Facebookをご覧ください。

対 20歳～55歳の方

申・問 子ども支援課・内線449



▲市HP

## 予算がなくなり次第終了

### 生ごみ処理容器などの購入補助金

生ごみの減量化・堆肥化を推進するための補助金を交付しています。申請方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

対 市内在住で市税を滞納していない方※法人を除く

対象経費 令和5年4月1日以降に購入したボカシ容器・コンポスト容器・機械式生ごみ処理機の購入費※1人当たり1年度に1基まで

補助額 対象経費(消費税を除く)の3分の2(10円未満は切り捨て)※上限5,000円

申・問 購入年度内に生活衛生課 ☎04-7185-1130



▲市HP

## 喫煙ルールの順守にご協力を

市の条例では、公共の場での歩きタバコを禁止しています。また、市内各駅周辺の禁煙重点地区で路上喫煙すると2万円以下の過料が科せられます。

喫煙者も非喫煙者も安心して暮らせるまちづくりのために、ご理解・ご協力をお願いします。

問 生活衛生課 ☎04-7185-1130

## 自慢の農産物を販売しませんか?

### あびこん出荷登録農家 募集

地産地消や環境保全型農業、食と農を通じた生産者と消費者の交流促進を目的とした農業拠点施設には、市内の農産物を豊富に取りそろえた直売所とレストランがあり、年間約40万人が来店しています。出荷登録すると、農産物などを販売できます。



対 市内農業者

販売場所・申・問 あびこ農産物直売所あびこん ☎04-7168-0821

## 講演会「相続が争族にならないために」

相続トラブルの約30%は遺産総額が1,000万円以下です。トラブルを避けるために、家族で話し合いませんか。

日 11月12日(日)13時30分～15時

所 アビイホール(イトーヨーカドー我孫子南口店)

師 紀藤正樹さん(弁護士)

定 先着80人

費 無料

申・問 10月2日(月)～11月7日(火)18時に、ちば電子申請サービスまたは電話・ファクスで住所、氏名、電話番号を明示。消費生活センター ☎04-7185-1469 ☎04-7182-8080



▲ちば電子申請サービス

## 睡眠セミナー「知っておきたい睡眠障害～どこから受診?お伝えします～」

日 11月15日(火)10時15分～12時

所 我孫子南近隣センター※Zoom参加可

師 山本隆一郎さん(江戸川大学教授)

対 市内在住の方

定 先着100人

費 無料

持 室内履き、筆記用具

申・問 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126※Zoom参加は10月2日(月)～11月10日(金)に市ホームページ掲載のちば電子申請サービスから



▲市HP

## 犬のしつけ方教室

詳しくは県ホームページをご覧ください。

◎基礎講座

日 10月10日(火)、11月14日(火)、12月12日(火)13時30分～15時30分※動画受講可

対 県内在住で18歳以上の方※飼い犬同伴不可

定 各日先着10人

費 無料

所・申・問 千葉県動物愛護センター東葛飾支所 ☎04-7191-0050

※動画受講はちば電子申請サービスから

◎実技講座

日 10月25日(火)、11月22日(火)10時～12時

所 千葉県動物愛護センター東葛飾支所

対 基礎講座を受講した方(動画でも可)※飼い犬同伴可

定 各日先着5人

費 3,300円

申・問 千葉県動物保護管理協会 ☎043-214-7814



▲県HP



▲ちば電子申請サービス

## 犬と猫との出会いの場

犬・猫の新しい飼い主を探しています。詳しくは県ホームページをご覧ください。

問 千葉県動物愛護センター東葛飾支所 ☎04-7191-0050



▲県HP

### 農業まつり 家庭菜園コンクール 募集

来場者の投票で入賞者を決定します。詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市HP



- 日 11月18日(土)受付9時～10時
- 所 手賀沼親水広場多目的広場
- 対 市内在住の方が家庭菜園などで育てた農産物※品目、量、大きさなどは自由
- 申 当日に農産物を持参
- 問 農政課(実行委員会事務局) ☎04-7185-1481

### 古代体験会「勾玉を作ろう！」

- 日 10月14日(土)9時30分～12時
- 所 文化財整理室(布佐平和台5の1の2)
- 対 市内在住・在学の小学生※2年生以下は保護者同伴
- 定 先着8人
- 費 500円
- 申・問 10月13日(金)までに教育委員会文化・スポーツ課 ☎04-7185-1583



### JBF2023プレイベント

### 鳥の街・我孫子駅前バードコンサート

詳しくはイベントホームページをご覧ください。



▲イベントHP



- 日 10月21日(土)10時～16時※雨天実施
- 所 アビシルベ前
- 内 アーティストの歌やダンスなど
- 費 無料
- 問 手賀沼課 ☎04-7185-1484

### スマホ教室

- 日 11月20日(月)・27日(月)10時～12時
- 所 軽喫茶ぽぽら
- 内 基本操作とキャッシュレス決済※体験用スマホ使用
- 対 60歳以上の方
- 定 各日先着15人(5人以上で開催)
- 費 500円
- 申・問 我孫子市社会福祉協議会 ☎04-7184-1539



### 我孫子の景観を育てる会のガイドと散策

### 我孫子のいろいろ八景歩き

◎将門伝説の地と中里市民の森 に行くコース(約4.8km)

- 日 10月27日(金)9時30分～12時※小雨実施、荒天中止
- 所 湖北駅改札前集合、湖北駅北口解散
- 内 湖北台中央公園沿いのケヤキ並木、中里市民の森、将門神社、日秀観音、中里通りなどを散策
- 定 20人(抽選)
- 費 無料
- 申 10月13日(金)までに、ちば電子申請サービスまたは電話



▲ちば電子申請サービス



▲中里市民の森

### パネル展示

- 日 10月31日(火)まで
- 所 あびこショッピングプラザ3階ブックマルシェ前
- 内 景観スポットの紹介、コースマップの配布※詳しくは市ホームページをご覧ください。
- (共通)
- 申・問 都市計画課景観推進室・内線574



▲市HP

### 利根川の水辺と里山の秋を巡る

### 駅からハイキング

参加者にはオリジナルグッズなどをプレゼントします。

コースなど、詳しくはJR東日本ホームページをご覧ください。

- 日 10月6日(金)～8日(日)受付9時～11時30分※雨天実施
- ※安全のため16時30分までにゴールしてください。
- 所 小林駅自由通路集合 費 無料(申込不要)

### ◎「駅からハイキング」アプリ

参加登録・履歴の確認・抽選の応募などができます(右記二次元コードからダウンロード可)。

問 印西市交通政策課 ☎0476-33-4415



▲JR東日本HP



▲iPhone用



▲Android用

### 10月 市民相談・県民相談

弁護士法律相談	来所電話	5日(休)・12日(休)・17日(火)・19日(木)・24日(火)9時30分～15時30分 市民相談室(本庁舎2階) 秘書広報課 ☎04-7185-1714
行政相談		25日(水)10時～12時(☎23日(月)まで) 市民相談室(本庁舎2階) 秘書広報課 ☎04-7185-1714
相続・遺言行政書士相談	来所電話	18日(水)13時～16時(☎月～金曜日10時～15時) 市民相談室(本庁舎2階) 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	来所	10日(火)10時～15時(☎2日(月)～6日(金)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(☎2日(月)～10日(火)12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 ☎04-7136-2560 (9時～12時、13時～15時)
税務相談		20日(金)10時～15時(先着6組。☎16日(月)～) 市民相談室(本庁舎1階) 収税課 ☎04-7185-1349
不動産相談		13日(金)10時～15時(先着8組。☎11日(水)まで) 市民相談室(本庁舎2階) 建築住宅課・内線601

### 市民相談

住宅相談	13日(金)10時～15時(先着4組。☎6日(金)まで) 中会議室(分館) 建築住宅課・内線601
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(アビクオーレ2階) ☎04-7185-0999
人権相談	来所 ☎ 5日(休)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 ☎04-7185-1126
心の相談	18日(水)13時30分～(☎17日(火)まで) 相談室(西別館2階) 障害者支援課・内線475
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) ☎04-7185-1821
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) ☎04-7185-1113

### 市民相談

結婚相談	7日(土)・8日(日)・21日(土)・22日(日)10時～19時…(けやきプラザ11階(17時～19時…☎開設日3日前まで) 3日(火)・11日(水)・17日(火)・25日(水)10時～16時…我孫子市社会福祉協議会 結婚相談所あびこい♡ハート ☎04-7184-8100
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) ☎04-7165-2786
介護と介護にかかわるこころの相談	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) ☎04-7165-2886
住まいの相談	水・木曜日10時～12時(要申込)、金曜日10時～16時(随時) 福祉ふれあいプラザ(けやきプラザ6階) ☎04-7165-2886
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) ☎04-7165-2886
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 ☎04-7131-7175 電話 月～金曜日(祝日を除く) 9時～17時 柏児童相談所 ☎04-7134-4152
交通事故相談	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

【10月14日(土)まで 鳥の博物館の利用に関するアンケート】 展示リニューアル・博物館運営のため、ご協力をお願いします(5分程度)。 問 鳥の博物館 ☎04-7185-2212

アンケートフォーム▶



# 認知症になっても 安心して暮らせるまち・あびこ

認知症は誰にでも起こり得る「脳の病気」です。栄養バランスの良い食事や運動習慣、外出の機会を増やすことで、発症・進行を遅らせることができます。

認知症の方は、自覚がない場合でも不安や申し訳ない気持ち、悔しい思いを抱えています。認知症と思われる方を見かけたら、手助けをしてください。周りの方の理解と心遣いで、認知症の方と家族が住み慣れた地域で安心して暮らせます。



## 認知症の方と話すときのポイント

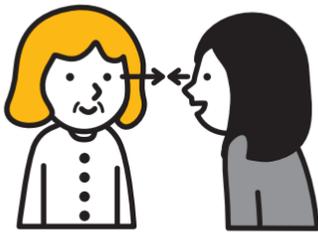
一人で  
声を掛ける



ゆっくり・はっきり・  
穏やかに話す



視線を合わせる



耳を傾ける



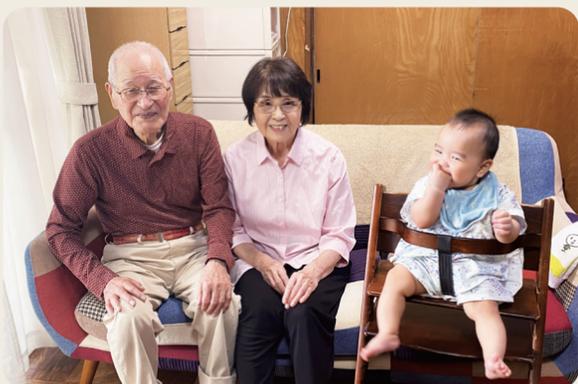
否定したり  
叱ったりしない



何を伝えたいのかしら？

## 認知症と向き合いながら楽しく暮らしている夫妻へのインタビュー

認知症のAさん(90代男性)は、子どもたちのサポートを受けながら妻と2人で暮らしています。要介護認定を受け、居宅介護支援事業所のケアマネジャーと相談し、週3回デイサービスを利用しています。



▲ひ孫が来てうれしそうな夫妻

Aさんに  
聞きました

Q 今の楽しみは何ですか？

A 車を運転することが好きだったので、デイサービスの車に乗って出かけることが楽しみです。

Q 何か困っていることはありますか？

A 特にありません。今までの人生を振り返ると、面白かったなと思います。

Aさんの妻に  
聞きました

Q Aさんがデイサービスに行っている間、どのように過ごしていますか？

A 買い物や俳句などをして自由に過ごしています。

Q 何か困っていることはありますか？

A 特にありません。子どもたちが週1回程度、家事を手伝ってくれたり、夫を理髪店や病院に連れて行ってくれるので助かっています。

## 高齢者なんでも相談室

各相談室では、認知症になっても住み慣れた環境で暮らし続けることができるように、認知症の方と家族などをサポートする「認知症地域支援推進員」を配置しています。医療や介護保険などのサービスについて気軽にご相談ください。

地区	電話番号
我孫子北	04-7179-7360
我孫子南	04-7199-8311
天王台	04-7182-4100
湖北・湖北台	04-7187-6777
布佐・新木	04-7189-0294
市内全域	04-7185-1112

希望者に講師を派遣します

## 認知症サポーター養成講座

受講者には認知症サポーターカードを渡します。

- ☑ 認知症に関する基本的な知識や対応を学ぶ
- ☑ 市内在住・在勤の方 費 無料
- ☑ 希望日の1カ月前までに、高齢者支援課・各高齢者なんでも相談室の窓口または電話



一人で悩まず、参加してみませんか

## 認知症の人の家族のつどい「あびこ」

- ☑ 10月11日(水)13時30分～14時30分 所 けやきプラザ
- ☑ 介護方法や日頃の悩みなどの情報交換
- ☑ 認知症の方を介護している家族・介護経験者
- ☑ 先着10人 費 無料
- ☑ 10月10日(火)までに高齢者支援課に電話

スマホ・パソコンの相談もできます

## eスポーツで脳トレcafe

- ☑ 10月28日(土)12時～16時
- ☑ 先着10人
- ☑ 費 無料

◎eスポーツ 「エレクトロニック・スポーツ」の略で、コンピューターゲーム・ビデオゲームを使った対戦のことです。

所・申・問 天王台地区高齢者なんでも相談室 ☎04-7182-4100



高齢社会への対応を探る会

## 減らそう！超高齢社会の「不安」と「困りごと」

- ☑ 10月21日(土)13時30分～16時(開場13時) 所 けやきプラザ
- ☑ ①講演「住民力 支え合う地域のチカラ」②活動紹介「こんなことを始めました！」※手話通訳あり
- ☑ ①宮城孝さん(法政大学教授)②和田三千代さん(天王台ハイツ「憩いの広場」)、米川栄子さん(湖北台「おしゃべりサロン「輪」」)、入野勢津子さん(よりみちサロン「風」)
- ☑ 先着300人(申込不要)
- ☑ 費 無料
- ☑ 問 佐竹 ☎04-7139-6219



▲宮城孝さん

## 「おかしいな」と思ったら医師に相談を

認知症サポート医 佐藤昭宏さん



4月時点で市の65歳以上の割合は30.9%、75歳以上の割合は18%といずれも全国平均を上回っています。認知症の有病率や進行度は年齢とともに高まります。市の認知症高齢者(要介護認定者のうち認知症高齢者で日常生活自立度Ⅱ以上)は、3,939人、認知症予備軍は1,873人です。

認知症は症状の進行が緩やかで日常生活に大きな支障がないため、受診を後回しにする方が多いです。認知症と診断されても、適切な治療で症状の進行を遅らせることができます。

また、脳・身体・精神疾患などが原因の認知障害の場合は、早期に適切な治療を受けることで改善する可能性があります。「おかしいな」と思ったら、かかりつけ医に相談してください。

認知症発症後は、日常生活を送る環境を整えることが大きな課題です。家族やケアマネジャーだけでなく、地域住民やボランティアの支え合い体制も重要で、行政と密に連絡を取り合い、一体となって認知症の方を地域で支える仕組みを作っていきたいと思えます。

## 認知症ガイドブック

認知症の方や家族が「いつ」「どこで」「どのような」医療や介護サービスが受けられるか、症状に応じたサービス提供の流れが分かります。

配布場所 市役所、高齢者なんでも相談室など(市ホームページでも公開)



▲市HP



〈共通〉 申・問 高齢者支援課(西別館3階) ☎04-7185-1112

## 高齢者文化祭 演芸大会

- ☑ 10月13日(金)10時～15時 所 けやきプラザ
- ☑ 60歳以上の方による舞踊、合唱、民謡など
- ☑ 551人(申込不要) 費 無料
- ☑ 問 高齢者支援課・内線412



## 虚血性大腸炎

虚血性大腸炎は、突然の腹痛とその後に続く血液混じりの下痢が主な症状の病気です。大腸の血管が一時的に詰まる・腸の粘膜に血液が流れなくなることが原因です。動脈硬化による血流不足や、排便時のいきみで過度に腸管内の圧が上昇し、粘膜血流障害が生じると考えられています。

血流障害の程度により、むくみや出血性潰瘍を生じます。広い血流障害で深い潰瘍ができ、腸管に穴が開き緊急手術となることもあります。発症年齢は動脈硬化や高血圧などがある60歳以上が多いですが、動脈

硬化がない30歳代にも見られます。若年発症は女性に多く、便秘で排便時のいきみが習慣となり、粘膜血流障害を誘発すると指摘されています。普段から便の固さに注意し、いきまずに排便することが大切です。

また、脱水状態では血液がドロドロになり細い血管を詰まらせる原因となるため、こまめな水分補給が大切です。突然の腹痛の後に血液混じりの下痢をしたら、専門医を受診しましょう。

天王台消化器病院 渡邊和義 問 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

# あひこ子どもまつり

詳しくはあひこ子どもネットワークホームページをご覧ください。

- 📅 10月15日(日)9時30分～15時(子どもハローワークの受け付けは14時まで)
- 📍 アビスタ、手賀沼公園
- 👥 子どもハローワーク、額縁プリクラ、バルーンアートなど
- 👦 中学生以下の子ども 費 200円
- 📞 子ども支援課・内線447



## あひこ子どもまつりで開催

### 手賀沼賞エコ・こども教室2023

科学作品展で手賀沼賞を受賞した作品から、環境レンジャーが5作品を選出しました。作者の発表・パネル展示・クイズで手賀沼の自然・環境・エコロジーを学びます。



日にち 10月15日(日)

📍 アビスタ

🕒 発表

時間 10時～12時

🕒 展示・クイズ

時間 10時～15時

※ボランティアを募集しています。詳しくはお問い合わせください。

📞 手賀沼課 ☎04-7185-1484

## 10月 子育て応援情報

📍 市内在住の乳幼児と保護者、妊娠中の方 **無料**

### 保育園・幼稚園の地域子育て支援

マイ保育園ひろば 行事への参加、子育ての悩みなどの相談※各園に要登録

時間 各日10時～11時



▲保育園・幼稚園

公園で遊ぼう	11日(水)、柏鳳保育園	ハロウィン	25日(水)、つくし野保育園
運動あそび	12日(木)、湖北台保育園		31日(火)、聖華みどり保育園
	13日(金)、寿保育園	ハロウィン製作	26日(木)、天王台ななほ保育園
運動会ごっこ	17日(火)、東あひこ聖華保育園	ハロウィンパーティー	30日(月)、柏鳳保育園
ハロウィン	23日(月)、恵愛こども園		

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

📞 保育園・内線459(月～金)8時30分～17時

### 子育て支援センターの地域子育て支援

詳しくは各広場・保育園ホームページをご覧ください。

- ① 子育て支援センター ☎04-7185-1915 (月～金)
- ② にこにこ広場(アビスタオーレ2階) ☎04-7185-8882 (月～出)
- ③ すまいる広場(湖北台保育園内) ☎04-7185-2196 (月～出)
- ④ かわむらんど(川村学園女子大学附属保育園内) ☎04-7183-5995 (月～金)
- ⑤ ぐるんぱクラブ(布佐宝保育園併設) ☎04-7189-2799 (火・水・金)



▲子育て支援センター

① るんるんパーク	広場スタッフと体操や親子遊び※雨天中止 5日(木)10時30分～11時、手賀沼公園 17日(火)10時30分～11時、天王台西公園
② 家族であそぼう	14日(土)・28日(土)11時～12時
③ 家族であそぼう	7日(土)11時～12時「体を動かして遊ぼう」 21日(土)11時～12時「季節の遊びを楽しもう」
④ ふたごちゃん・みつごちゃんタイム	双子以上の乳幼児・保護者・妊娠中の方の交流会
ラブリィデー	7日(土)・21日(土)10時～12時※各日先着20組
⑤ Babyのお部屋	伝い歩きまでの第一子と保護者

## すこやかちゃん

たかはし そうすけ  
**高橋 壮介ちゃん**  
(1歳4カ月)

食べるのが大好きな壮介☆  
たくさん食べて元気に育って  
ね!いつも幸せをありがとう◎

ゆきな  
**結稀奈ちゃん**  
(1歳4カ月)

1歳4カ月の女の子♡声を出  
したり体を揺らして踊ります。  
今にも歌い出しそうな感じ!

## 乳幼児の各種健診・相談・教室

項目	日にち	対象など
しあわせママパパ学級	7日(土)・28日(土)	妊娠20週以降の方と家族
育児相談 (乳幼児の育児)	11日(水)	にこにこ広場
	25日(水)	保健センター
4カ月児相談	3日(火)・10日(火)	令和5年5月生まれ
1歳6カ月児健康診査	5日(木)・12日(木)	令和4年3月3日～4月9日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	19日(木)	令和3年2月生まれ
3歳児健康診査	5日(木)・12日(木)	令和2年2月29日～4月10日生まれ
5歳児歯科健診	19日(木)	平成30年9月12日～10月13日生まれ
離乳食教室	27日(金)	4～6カ月児の保護者、先着30人
後期離乳食教室	18日(水)	令和5年1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

📞 健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1126

## 図書館のおはなし会 10月～12月

時間までにお集まりください

📍 アビスタ本館 ☎04-7184-1110 **無料**

**おはなし会** 絵本の読み聞かせと語り  
👥 4歳～9歳くらいまでの子ども

場所・時間(申込不要)	10月	11月	12月
アビスタ本館 15時～15時30分	28日(土)	25日(土)	23日(土)
布佐分館 11時～11時30分	1日(日)・22日(日)	5日(日)・26日(日)	3日(日)・17日(日)

### 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

👥 0歳～3歳までの子どもと保護者 ※アビスタ本館は2回とも同じ内容

場所・時間	10月	11月	12月
アビスタ本館 10時40分～11時 ※各日先着8組	12日(木)・26日(木) ☎受付中	9日(木)・30日(木) ☎10月13日(金)～	14日(木)・28日(木) ☎11月10日(金)～
布佐分館 10時40分～11時 (申込不要)	12日(木)	9日(木)	14日(木)

### そよかぜおはなしタイム 絵本の読み聞かせ※雨天・荒天中止

場所・時間(申込不要)	10月	11月	12月
移動図書館青山台ステーション (柴崎台北公園) 15時～16時	25日(水)	22日(水)	-
移動図書館川村保育園ステーション (川村学園女子大学附属保育園) 11時～11時30分	26日(木)	-	21日(木)

### きらめきデイサービス・老人クラブ

市民が自主的に運営している高齢者同士の交流の場です。詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市HP

◎きらめきデイサービス 社会参加、寝たきり予防などを目的に活動しています。

☑ 健康体操、バス旅行、季節の行事など

費 無料～500円程度

団体名	場所	団体名	場所
よりみちサロン「風」	久寺家近隣センター、みんなの広場「風」	天王台ふれあいサロン	近隣センターこもれび
つくし野みなみサロン	我孫子北近隣センターつくし野館	一粒の麦	都部83の1
並木小ふれあいサロン	我孫子北近隣センター並木本館	湖北地区ふれあいサロン	湖北地区公民館
台田ふじの会	柏聖アンデレ教会	おしゃべりサロン「輪」	湖北台8の10の8
ふれあいサロン ACOBA	本町1の1の11青木ビル1階	湖北台ふれあいサロン	湖北台市民センター、湖北台近隣センター
手賀沼ふれあいサロン	アピスタ	新木ふれあいサロン	新木近隣センター
ひなぎくの会	泉集会所	ふらりえ新木野	新木野3の5の3
		さつきの会	近隣センターふさの風
		シニアサロン「かえで」	布佐南近隣センター

◎老人クラブ 社会活動、心身の健康保持を目的に活動しています。

☑ 清掃・見守り活動、スポーツなど

年会費 1,000～3,600円程度

団体名	活動地域	団体名	活動地域
根戸やよい会	根戸	中峠下永寿会	中峠
根戸みどり会	我孫子北部	芝原長寿会	中峠上
あじさいクラブ	つくし野	みどり台鶴亀クラブ	みどり台自治会内
つくし野すぎな会		湖北台一二三会	湖北台1～3丁目、島原自治会内
台田シニアクラブ	台田町会近隣	湖北台百寿会	湖北台4～6丁目
松園つくし会	我孫子3丁目近隣	上あらぎ台なのはな会	古戸
GRけやきクラブ	我孫子2丁目	つつじ会	新木野
シティアシニアクラブ	我孫子2丁目4・5番地	あすなろ会	あらぎ野自治会内
喜楽長寿会	並木6～9丁目、柴崎台	布佐東ことぶき会	布佐1丁目、大和町
船戸朝風クラブ	船戸、白山	みやこ会	布佐2丁目自治会内
若松長寿会	若松	三丁目朝日会	布佐、都・布佐西町の一部
青山台フェニックスクラブ	青山台	布佐平和台悠悠クラブ	布佐平和台
天王台相和会	天王台自治会内	ウイングスカイクラブ	布佐平和台1丁目
高野山シニアクラブ	高野山	花水木サークル	市内全域
東栄会	東我孫子近隣	SG笹山	
中峠台友愛クラブ	中峠台	湖北台はくとう会	

☑ 高齢者支援課・内線412

### 申込期間延長

### こうくう 口腔がん検診

☑ 11月5日(日)9時～13時 ☑ 保健センター

☑ 日本大学松戸歯学部口腔外科専門医の視診・触診

☑ 市に住民登録がある方 ☑ 先着100人 ☑ 500円

☑ 10月10日(火)(消印有効)までに、保健センター窓口またははがき・封書に検診名、住所、氏名(連名可)、生年月日、年齢、電話番号を明示。〒270-1132 湖北台1の12の16(-社)我孫子市歯科医師会※申込者全員に受診の可否を通知 ☑ いたう歯科クリニック☎04-7181-8881

### 松戸保健所我孫子連絡所 10月2日(月)再開

☑ 月～金曜日9時～11時30分、12時15分～15時30分※祝日を除く

☑ 保健センター

☑ 特定医療費(指定難病)・小児慢性特定疾病医療費・肝炎治療特別促進事業医療費助成制度の申請書配布・預かりなど※詳しくはお問い合わせください。

☑ 松戸保健所(松戸健康福祉センター)☎047-361-2121

### 新型コロナワクチン関連情報(9月20日時点)

### 令和5年秋開始接種

接種・予約開始時期は各医療機関ホームページをご覧ください。

☑ 6カ月～4歳で3回目・5歳以上で2回目の接種を完了した方

接種間隔 前回接種から3カ月

※6カ月～64歳の方は、接種券の発行申請が必要です(申請後、順次発送)。また、1回目接種を希望する方は申請が必要です。

※未使用の接種券をお持ちの方はそのまま使用できます。

使用ワクチン オミクロン株対応ワクチン(XBB.1.5)

接種回数 1人1回

☑ 健康づくり支援課新型コロナウイルスワクチン接種対策室☎04-7185-1634



▲市HP

### 10月 | 健康教室

◎心の健康に関する教室

☑ 保健センター

☑ 障害者支援課・内線475

◎遊具うんどう教室

時間 10時～11時※雨天中止

☑ 高齢者支援課☎04-7185-1112

教室名	日時
心の健康クラブ	16日(月) 14時～16時
アルコール教室	20日(金) 14時30分～16時

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

### 広告

### 広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠)

☑・☑ 秘書広報課広報室☎04-7185-1269

### 広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠)

☑・☑ 秘書広報課広報室☎04-7185-1269

### 広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠)

☑・☑ 秘書広報課広報室☎04-7185-1269

●休日(日曜日・祝日・年末年始)・夜間に急病になったら:消防署(☎04-7184-0119)に電話してください。休日・夜間救急病院、小児救急病院を案内します。案内された病院に行く場合は、症状を病院に電話してから受診してください。※JAとりで総合医療センターにおける23時～翌8時30分の小児救急は原則重症患者のみです。※緊急の場合は迷わず☎119へ電話してください。※休日・夜間などの診察料は割高になります。

# 情報ひろば

市や官公庁主催・共催・協力・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】  
近セ…近隣センター 市セ…市民センター 入…入会費 月…月会費 年…年会費

## ★ イベント

### 市民活動ステーション主催事業

①あなたの始めたいを聴く場「Seeds place」 日10月2日(月)・18日(水)10時～12時(1組50分) 何かを始めたい方の相談の場 20歳～59歳の方 各日先着2組 各開催日前日まで

②スマホの困り事何でも相談会 日10月12日(木)・26日(木)9時～16時(1人60分) 所グループハマダ・ヤマダ 60歳以上の方 各日先着6人 各開催日前日まで

③まち活ライター養成講座 日10月16日(月)、11月6日(月)・20日(月)10時～16時(全3回) 内取材方法、記事の書き方など 所三国治さん(元朝日新聞記者) 各先着10人 日10月15日(日)まで

④移動子育て交流スペース「cafeネスト」 日10月24日(水)10時～11時30分 内自分や子どものことを安心して話せる場 所未就園児と保護者※保護者単独可 各先着5組 日10月21日(土)まで

〈共通〉所①②③市民活動ステーション ④近セふさの風 費①②③無料④300円 申・問電話・Eメールで住所、氏名、子どもの年齢(④のみ)、電話番号を明示。市民活動ステーション☎04-7165-4370✉abikosks@themis.ocn.ne.jp

### 市民プラザ主催事業

◎ほんわかエンジョイヨーガ 日10月3日(火)・10日(火)・28日(土)・31日(火)9時50分～11時、10月3日(火)・10日(火)・17日(火)・31日(火)19時20分～20時30

分 各先着30人(申込不要) 費1回1,000円 動きやすい服装、ヨガマット、飲み物

◎リラックスアロマヨガ教室 日10月の毎週(木)19時30分～20時30分 各日先着30人(申込不要) 費1回800円

◎作ってみようレジニアクセサリー 日10月28日(土)10時～12時 各先着20人 費800円

### 地域の茶の間

日①10月6日(金)、11月17日(金)②10月13日(金)③10月20日(金)、11月24日(金)④10月27日(金)、11月3日(木)⑤11月10日(金)10時30分～12時 内①みんなでお話②手品体験教室③認知症のことを話す④ボランティアの出し物⑤アロマハンドトリートメント体験(要申込) 60歳以上の方※家族の参加可 各先着10人 費無料 日②トランプ 申・問けやきプラザ☎04-7165-2886

### 福祉のしごと就職フェアinちば

日①10月7日(土)②11月18日(土)③12月10日(日)11時～15時 所①ホテルポートプラザちば②中央公民館(木更津市)③船橋市民文化創造館 内福祉職場の相談、採用担当者との個別面談 費無料(申込不要) 問千葉県福祉人材センター☎043-306-1277

### ライブ・オン・アビシルベ

日10月15日(日)11時～16時 内ストリートライブ 演ハイサイおじいさん、海斗、コハダ・ジ・コンタスほか※出演の申し込みは10月14日(土)まで 費無料 所

### ・申・問アビシルベ☎04-7100-0014

### 我孫子市民バドミントン大会

日10月29日(日)受付9時～ 所市民体育館 内各1・2部(男女別シングルス・ダブルス、混合ダブルス) 内市内在住・在学・在勤の方※男女別ダブルス2部は初心者・40歳以上の方のみ可 費1人1種目500円(小・中学生200円) 申・問10月19日(土)までに申込書(連盟ホームページからダウンロード可)をEメール。我孫子市バドミントン連盟・三宅☎090-4953-5768(17時以降)✉bdmnabiko@gmail.com 日http://abikobadmin.starfree.jp

### ドルチェ・マンドリーノ定期演奏会

日10月20日(金)14時～16時(開場13時30分) 所スタートおおたかの森ホール 内「ナポリの風景」「いのちの歌」「メロディー」ほか 演青山忠さん(指揮) 各先着500人(申込不要) 費無料 問佐々木☎090-8880-4045

### みんなの居場所 CARE PLACE

日10月21日(土)13時30分～15時30分 内映画「新型コロナが映す いのちの格差」、感想や困り事を語る※鶴雅祭同時開催 各先着80人(申込不要) 費無料 所・問川村学園女子大学☎04-7183-0111

### 水の輪 夢♡こんさーと

日10月28日(土)13時～16時(開場12時40分) 所けやきプラザ 費1,000円(中学生以下500円)※障害がある方の介助者1人無料※申込不要 問福祉ネットワーク水の輪柏支部事務局☎04-7133-7261

### さやの会「響きあう世界へ」

日11月4日(土)14時～16時 所アミュゼ柏 内ベートーベン「バイオリンソナタ第1番」、シューベルト「ピアノ三重奏曲第1番」ほか 演児玉さや佳さん(ピアノ)、山口裕之さん(バイオリン)、佐藤智孝さん(チェロ) 内小学生以上の方 各先着400人 費3,500円(前売り

3,000円) 所アミュゼ柏、軽喫茶ぽぽら 問児玉☎070-9053-4320

### おやこ舞台鑑賞「オズのまほうつかい」

日12月3日(日)14時～15時35分 所柏市民文化会館 内人形劇団むすび座 各先着800人 費2,500円(前売りは2人以上の場合1人2,000円。2歳以下は保護者の膝の上であれば無料) 所NPOこどもすぺーす柏、柏市民文化会館 問高橋☎080-3738-8451

## 講演・講座・教室

### 進路探究教室 Mirai Global

日10月14日(土)13時30分～16時30分 所市民プラザ 内講演「自分の未来をデザインする」、ワークショップ、個別相談 所上村カルロスさん(AMIGO PROJECT) 内外国にルーツを持つ小学5年～中学3年生と保護者※通学していない方も可 各先着50人 費無料 内筆記用具 申・問10月3日(火)～電話・Eメールで住所、氏名、年齢、学年、電話番号を明示。上村☎090-1997-7348✉npo.amigoproject@gmail.com

### 家事家計講習会

日10月28日(土)10時～11時30分 所アビスタ 内予算計画、環境に優しい暮らしの工夫 各先着10人 費400円 申・問栗城☎04-7138-6240

### 中高年向け再就職支援セミナー 生活・就労に関する出張相談

◎セミナー 日11月2日(木)10時～12時 内仕事の探し方、応募書類の書き方、面接対策など 内40歳～65歳の方 各先着30人

◎出張相談 日11月2日(木)①13時30分～②14時10分～③14時50分～④15時30分～(各回30分) 内セミナー参加者 各各回先着1人

〈共通〉所中央駅前地域交流館(印西市) 費無料 申・問印西市経済振興課☎0476-33-4483

## 広告

# 広告掲載枠

会社やお店のPRにご活用ください

※紙面でのみ掲載しています(ホームページでは非表示)。

規格 縦11.5cm ×横8cm

掲載料 1枠2万円(最大3枠)

申・問 秘書広報課広報室☎04-7185-1269

【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 3万8,000部 規格 1枠：縦11.5cm×横8cm※最大3枠 掲載料 1枠：2万円 申・問 秘書広報課広報室☎04-7185-1269

※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。詳しくは市ホームページをご覧ください。

湖北地区公民館(コホミン)講座

◎がん哲学外来あひこカフェ2周年記念イベント 11月4日(出)13時20分～13時50分②14時～15時15分③15時30分～17時 湖北地区公民館 ①ミニバザー②講演「がんを生きる緩和ケア医」、歌の処方箋③がん哲学外来あひこカフェ ④大橋洋平さん(緩和ケア医師)、常見幸代さん(音楽療法士) 先着250人③25人 ①入場無料②③300円(両方参加可) 湖北地区公民館ホームページ 教育委員会生涯学習課 04-7182-0511(10月31日(火)まで)、湖北地区公民館 04-7188-4433(11月1日(火)～)

けやきプラザ県民講座・講習

◎笑いは百薬の長 11月15日(火) 佐野常夫さん(元日本語し方教室副所長) ◎家庭での感染症予防～介護方法を考える～ 11月22日(火) 高橋芳恵さん(千葉市家族介護者支援センター事務局長) (共通)時間13時30分～15時30分 けやきプラザ 先着60人 無料 ④ふれあいプラザ 04-7165-2886(月休館※祝日の場合は翌平日)

お知らせ

シルバー人材センター入会説明会

10月16日(月)14時～15時 市民プラザ 市内在住の60歳以上で働く意欲がある方 先着20人 年2,400円 ④10月6日(金)までにシルバー人材センター 04-7188-2200

猫譲渡会

◎ねこ友会 10月8日(日)10時～12時、29日(日)13時～15時 アビスタ前広場 保護猫の譲渡、フリーマーケット※保護猫飼育ボランティア募集中 ねこ友会 070-9101-7209 ◎猫里親会 10月8日(日)・22日(日)、11月12日(日)・26日(日)13時～15時※雨天中止 市役所駐車場※持ち込みは要事前連絡※保護犬猫の引き取り不可 猫里親会 090-1618-2502

行政書士会 無料相談

①10月8日(日)11時～16時15分②21日(出)10時30分～15時30分※荒天中止 ①松戸駅西口デッキ下②柏駅東口スカイプラザ柏 相続、遺言、成年後見など ④行政書士会東葛

支部・佐藤 090-3502-3937

ひきこもり家族相談会

10月9日(祝)13時～16時 アビスタ けやきこもり状態の方と家族、親の死後に不安を抱える方 先着6組 無料 ④10月8日(日)までに東葛市民後見人の会・藪下 04-7184-6918 パソコン・スマホのマンツーマン相談 令和6年3月までの第2回①9時20分～②10時40分～(各回60分) けやきプラザ 先着3人 1,200円 相談したい機器 ④パソコン楽しみ隊・小西 04-7149-5243 https://pasotai.org/consultation/

ガラケー・スマホ何でも相談会

10月18日(火)、11月15日(火)10時～16時 近セふさの風 無料(申込不要) 布佐地区社会福祉協議会 04-7189-2119

千葉県里親制度説明会

11月4日(出)13時～15時 さわかちば県民プラザ 先着70人 無料 ④11月3日(祝)までに子ども家庭サポートセンターちば「オレンジの会」 0470-28-4288

まち協情報

布佐南地区まちづくり協議会

◎布佐文化祭 ①10月21日(出)②22日(日)③29日(日)10時～16時(①は19時まで) ①作品展示(絵画、書道、華道など)、フリーマーケット、餅の提供 ②作品展示③コーラス、殺陣、楽器演奏など 無料 ④布佐南近隣センター 04-7189-3740

我孫子南まちづくり協議会

◎スマホ・タブレット・パソコン相談室 10月21日(出)13時～16時 ①相談(1人60分)②ミニ相談(1人20分) 先着12人②なし(申込不要) 無料 相談したい機器 ④10月3日(火)～我孫子南近隣センター 04-7181-1011

新木地区まちづくり協議会

◎らくらく健康体操 10月21日(出)13時30分～15時 リズム太鼓とフープで楽しく体操 山口江美さん(鼓響理事) 先着20人 無料 動きやすい服装 ④10月5日(木)～ ◎移動販売店主が教えるドリップコーヒーの入れ方教室 10月29日(日)13時30分～16時 伊藤彰信さん(オル

カコーヒー店主) 先着16人 800円 ドリップポット(お持ちの方)、エプロン、三角巾、食器用布巾、手拭き、筆記用具 ④10月5日(木)～25日(火) (共通)④・④・④新木近隣センター 04-7188-2010

我孫子北まちづくり協議会

◎ジャズコンサート 10月28日(出)13時30分～15時30分(開場13時)※車で来場不可 ナターシャさん(歌手) 先着120人(申込不要) 無料 ④我孫子北近隣センター並木本館 04-7157-4517

市民伝言板 詳しくは各問い合わせ先にご確認ください。

講演・催し

▼カイロプラクティック無料体験 10月31日(火)まで。TANAKA天王台整体院。腰痛・肩凝りなどでお悩みの方。④・④高橋 04-7169-4274 ▼歌声クラブ 10月2日(月)、11月13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。700円(申込不要)。④稲吉 090-4027-6903 ▼あひこ市歩こう会 10月8日(日)※小雨実施。我孫子駅発8時15分乗車、大宮公園駅下車。大宮氷川神社周辺10kmウオーク。大宮駅15時解散。300円。④昼食。④・④原 090-2153-4264 ▼中里諏訪神社祭礼 10月8日(日)11時30分～17時※小雨実施。屋台(焼きそばなど)、紅白餅配布(先着100人)、演

台風第13号に伴う災害義援金にご協力を 9月8日から大雨により、家屋の浸水被害などが発生し、県内8市町に災害救助法が適用されました。 我孫子市社会福祉協議会では、被災者支援のため、義援金の受け付けと募金箱の設置を行います。 ④ 12月25日(月)まで ④ ◎義援金の受け付け…我孫子市社会福祉協議会、各地区社会福祉協議会(我孫子北、我孫子南、天王台、湖北・新木、湖北台、布佐)、西部福祉センター、ボランティア市民活動相談窓口で・と・り・あ ◎募金箱の設置…軽喫茶ばぼら ④ 我孫子市社会福祉協議会 04-7184-1539

10月 ギャラリー

市民プラザ

◆市民文化祭絵画展 21日(出)～25日(火)10時～18時(最終日15時まで) ④菅野 090-6135-9326

アビスタ1階中央通路

◆あひこ子どもまつり出展団体展示 1日(日)～15日(日)(初日14時～、最終日15時まで) ④子ども支援課・内線447 ◆健康フェア2023パネル展 16日(月)～22日(日)(初日13時～、最終日15時まで) ④健康づくり支援課 04-

7185-1126 ◆ちびっ子展 23日(月)～11月1日(火)(初日10時～、最終日18時まで) ④山口 090-8872-8829

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 ◆市民文化祭オープニング展示 8日(日)まで9時～19時(最終日17時まで) ④文化・スポーツ課 04-7185-1601 ◆写友「手賀沼の仲間達」写真展 11日(火)～15日(日)10時～16時(初日12時～) ④阿部 090-5428-9962

◆水葉会作品展 31日(火)～11月5日(日)10時～18時(初日13時～、最終日16時まで) ④小竹 04-7173-8272 第2ギャラリー ◆勝沼良忠油彩絵画展 11日(火)～15日(日)10時～17時(初日13時～) ④勝沼 090-3694-2288 ◆日笠明子・荒井七海作品展 31日(火)～11月5日(日)10時～15時30分(初日13時30分～、最終日14時まで) ④日笠 04-7184-0092 第1・2ギャラリー ◆作家の証展 17日(火)～22日(日)11

芸、抽選会など。④マグナム小林(バイオリン漫談家)、三遊亭愛楽(落語家)ほか。④依田 090-9324-0667

▼公開登山 大菩薩嶺 11月3日(祝)。我孫子駅6時集合。4時間程度山歩きができる方。約6,500円(交通費・保険料)。④10月10日(火)までに ④gaku.abi01@gmail.comまたは団体ホームページ。④岳人あひこ 090-2232-6864

▼フィットネスサークル「チキチキ」 10月11日(火)・13日(金)・16日(月)・31日(火)10時20分～11時10分。我孫子北近セ並木。シニア女性向けダンスフィットネス。介護予防、ストレス解消。1,000円。④今泉 070-9190-1119

▼ペットロス相談会 10月12日(火)・27日(金)13時～(1人30分)。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。④・④渡邊 090-6197-6397

▼クイズで学ぼう「働くってどういうこと?社労士って何する人?」 10月15日(日)10時～16時※荒天中止。湖北中央公園。無料。④千葉県社会保険労務士会東葛支部 04-7136-2560

▼放談くらぶ「日常の言葉と数字の豆知識」 10月15日(日)14時～16時。市民プラザ。④太田功さん。先着35人。300円。④・④我孫子の文化を守る会・佐々木 04-7185-0675

▼中高年から始めるらくらくピアノ無料体験会 11月1日(火)10時～11時。我孫子南近セ。グループでキーボード練習。楽譜が読めない方も歓迎。先着10人。④筆記用具。④・④三好 080-2090-0871



我孫子市LINE公式アカウント友だち募集中！  
二次元コードを読み取るか、LINEの「友だち追加」でID「@abiko\_city」を検索して追加してください。市からのお知らせなど、欲しい情報を選べます。メール配信サービスと同じ情報も配信します。



アプリ「マチイロ」  
マチイロ(二次元コードからダウンロード可)で広報あびこが閲覧できます。

### 白樺文学館インフォメーション

#### 企画展

#### 式場隆三郎展-見えない世界の美しさに心をよせて-

日 10月17日(火)～令和6年1月14日(日)9時30分～16時30分(入館16時まで)※月曜休館(祝日の場合は翌平日)

所 白樺文学館

因 式場が後援会長を務めた日本点字図書館の所蔵資料から、障害者福祉の活動・用具などを紹介します。

入館料 300円(高校・大学生200円、中学生以下無料)



▲式場隆三郎



▲パン切り台(日本点字図書館所蔵)



▲糸通し(日本点字図書館所蔵)

#### ◎展示替えによる臨時休館

日 10月11日(水)～15日(日)

#### 講演会

#### 式場隆三郎先生について-白樺・民藝・医療・福祉-

日 10月29日(日)14時～15時30分

所 アビスタ

師 山田真理子さん(式場病院職員)、伊藤宣真さん(日本点字図書館常務理事)、稲村隆さん(教育委員会文化・スポーツ課学芸員)

定 先着100人

費 無料

申 10月3日(火)～電話

申・問 白樺文学館 ☎04-7185-2192

### 杉村楚人冠記念館 冬季企画展「あびこのほとけ」

日 10月7日(土)～令和6年3月3日(日)9時～16時30分(入館16時まで)※月曜休館(祝日の場合は翌平日)※中里薬師堂薬師三尊像など他機関所蔵作品の展示は12月10日(日)まで

所 杉村楚人冠記念館

因 楚人冠がジャーナリストになる前から関心を持っていた仏教関連資料や、年に一度しか公開しない中里薬師堂薬師三尊像などの市指定文化財を展示し、楚人冠、我孫子と仏教の関わりについて紹介します。

入館料 300円(高校・大学生200円、中学生以下無料)

#### ◎資料整理による臨時休館

日 10月3日(火)～6日(金)



▲三島海雲(カルピス株式会社創業者)が楚人冠へ贈った聖観音菩薩像

問 杉村楚人冠記念館 ☎04-7187-1131

### 鳥の博物館 インフォメーション

#### とりだこ 鳥風教室

日 10月8日(日)13時～15時30分

所 鳥の博物館

因 ポリ袋を使った鳥風を制作

師 鳥の博物館友の会

対 小・中学生※小学2年生以下は保護者同伴

定 先着10人

費 無料※保護者は要入館料

入館料 300円(高校・大学生200円、中学生以下・70歳以上無料)

申 電話



#### あびこ自然観察隊「秋の谷津田観察会」

日 10月15日(日)9時～12時※雨天中止

所 東我孫子駅南側集合※駐車場なし

因 岡発戸・都部の谷津田で秋の生き物を観察

定 先着20人※小学生以下は保護者同伴

費 100円(中学生以下無料)

持 歩きやすい服装・靴、双眼鏡(お持ちの方)

申 10月4日(火)～電話



▲秋に鳴くモズ

#### 鳥のサイエンストーク オンラインで開催

#### ジシギの尾羽を調べてみたら

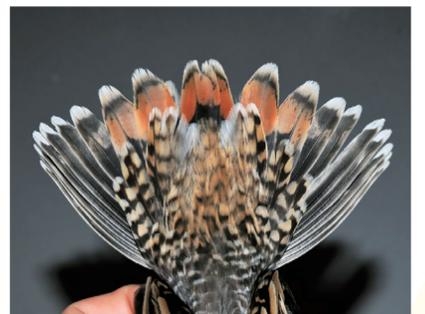
日 10月21日(土)13時30分～14時15分

因 チドリ目ジシギ科のジシギの仲間には、通常の鳥に比べて多い14～28枚の尾羽を持っています。枚数や形は種によって異なりますが、同じ種の中でもさまざまであることが分かってきました。今回は、オオジシギとチュウジシギの尾羽についての研究結果をお話します。

師 小田谷嘉弥さん(鳥の博物館学芸員)

費 無料

視聴方法 鳥の博物館ホームページに掲載のリンクから動画サイトで配信(申込不要)



▲チュウジシギ雄成鳥の尾羽(20枚の個体)



▲博物館HP

申・問 鳥の博物館 ☎04-7185-2212

### 気軽に、誰でもできる健康づくり

## 健康フェア2023



10年後も健康で生き生きと過ごすために、気軽にできる健康づくりを始めませんか？詳しくは市ホームページをご覧ください。

日 10月22日(日)10時～15時

※パネル展は16日(月)～22日(日)9時～21時(初日13時～、最終日15時まで)

所 アビスタ

費 入場無料(申込不要)※物販は有料

#### ◎運動習慣を身に付ける(体験)

因 スポーツ健康吹き矢、ポールウォーキング、歩行年齢測定会、アロマハンドトリートメント、笑いヨガ(雨天中止)、あびこ市民の歌健康体操



市HP▶

#### ◎食生活を整える

因 お野菜チェック、健康うまいものマルシェ(物販)、タンパク質が豊富な食材の紹介

#### ◎健康チェック

因 歯科健診、親子歯科相談、医師・薬剤師相談、血管年齢測定、フレイルチェック

#### ◎健康について知る・学ぶ

因 タンパク質を学ぶ、大腸がんクイズラリー、健診川柳、アンガーマネジメントミニ講座

問 健康づくり支援課(実行委員会事務局) ☎04-7185-1126

