

民生委員・児童委員 募集

民生委員は、民生委員法に基づいて厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。地域を見守りながら生活や子育ての困り事の相談に乗り、行政や社会福祉協議会などへつなげる「パイプ役」として活動します。

任期 令和8年4月1日～10年11月30日
宛 市内在住の71歳以下
定 若干名
選 面談
申 社会福祉課・内線649



▲市HP

一緒に楽しく体操しましょう

遊具うんどう教室講習会

公園に設置されたうんどう遊具の使い方などを紹介します。ボランティアも募集中です。

日 11月12日(水)10時～11時(受付9時50分～)
所 布佐南公園※雨天時は布佐南近隣センター
講 西城真人さん(高齢者体力づくり支援士ドクター)
宛 市内在住の65歳以上
費 無料(申込不要)
持 運動靴、帽子、タオル、飲み物
固 高齢者支援課・内線382



ヒューマンフェスタ2025あびこ 講演会

日 11月29日(土) 所 アビスタ

人権と成年後見と相続と～あなたと大切な人を守るために～

時間 10時～11時30分
講 荻野裕也さん(司法書士)

子どもからのSOS ～悩みを抱える子どもたちに大人ができること～

時間 13時～15時30分
講 悠々ホルンさん(シンガーソングライター)

◎悠々ホルンさんプロフィール

我孫子市出身のシンガーソングライターで、子どもたちのSOSを歌や動画で代弁する。生きづらさを抱える青少年を中心に、全国から9,000通を超える応援・相談メッセージが届いている。

〈共通〉
定 先着100人(要申込) 費 無料
申 10月31日(金)までに社会福祉課・内線432



▲市HP



▲悠々ホルンさん

障害福祉のしおり 改訂

障害のある方が受けられるサービス、手当、年金などの情報をまとめています。※郵送や音声CD版を希望する方はお問い合わせください。

配布場所 障害者支援課(市役所西別館4階)、各障害者まちかど相談室
固 障害者支援課・内線481 ☎04-7183-1158



▲市HP

年に一度健診を受けましょう

太っていなくても生活習慣病に注意！

BMIや腹囲が基準値内でも、血糖・血圧・脂質などが基準値を超えている場合があります。高血糖・高血圧・脂質代謝異常があると、動脈硬化が進行しやすく、脳卒中や心筋梗塞の発症リスクが高まります。毎年の健診でチェックして、ウォーキング・ジョギングなどの有酸素運動や、バランスの取れた食事を心掛けましょう。

固 国保年金課・内線482



高齢者インフルエンザ予防接種 対象者変更

9月～10月に配布したチラシに記載した対象者を変更しました。

変更前	変更後
12月31日(水)時点で満65歳以上の方に限る	接種日に満65歳以上の方

接種期間 令和8年1月31日(出)まで
※費用・接種方法など、詳細は市ホームページをご覧ください。
固 健康づくり支援課 ☎04-7185-1634



市HP▶

11月 各種無料相談・検査 千葉県松戸保健所(健康福祉センター)

相談・検査内容		日時	申し込み・問い合わせ
思春期相談	電話	(月)～(金)9時～17時※(祝)を除く	☎047-361-2138
	来所申		
精神保健福祉相談	☎	13日(木)・17日(月)14時～16時	
酒害相談	☎	20日(木)14時～16時30分	☎047-361-2139 ※申し込みは検査日の属する週の(月)9時～(祝)の場合翌平日
HIV、梅毒、クラミジア、淋菌、B型・C型肝炎検査	☎	13日(木)受付13時30分～14時 27日(木)受付①13時30分～14時②17時40分～18時	
DV相談	電話	(月)～(金)9時～17時※(祝)を除く	☎047-361-6651
	来所申		

◎我孫子連絡所(保健センター3階)※一部の申請書類の配布・預かりのみ
日 (月)～(金)9時～11時30分、12時15分～15時30分※(祝)を除く
固 千葉県松戸保健所(健康福祉センター) ☎047-361-2121

広告

塗り替えの基礎知識を動画で分かりやすくお伝え！

屋根・外壁 塗り替え勉強会

番組MCは堀尾正明さん！

専門家が解説するスクリーン映像で、正しい塗装の知識をお伝えします。

勉強会内容のポイントはこちら！

- あまり知られていない！ 塗装工事のトラブル
- 最低限押えておきたい！ 塗装業者選定時のポイント
- ここが大事！ 塗装工事の品質
- こう考えよう！ 塗装工事の費用の目安

主催 勉強会へ参加をご希望の方は、フリーダイヤルまたはWEBから事前申し込みをお願いします。マンション・アパートオーナー様もぜひご参加ください！

プロタイムズ 我孫子店

〒270-1143 我孫子市天王台2丁目4-2

●勉強会事前申し込み(塗り替え勉強会受付センター)

■建設業許可番号:国土交通大臣許可(般-6)第29313号 ■一般財団法人塗装品質機構 優良住宅塗装工事研究会 会員

参加ご希望の場合、必ず事前予約をお願いいたします。

後援 一般財団法人 塗装品質機構

開催情報

10/19(日)・22(水)・24(金)・26(日)

【各日】10:00～11:30 ※受付開始 9:45～

あびこ市民プラザ/会議室2

千葉県我孫子市我孫子4-11-1 あびこショッピングプラザ内3階

お約束 ご安心ください。しつこい勧誘・営業は一切いたしません。

24時間受付中

WEBからの申し込みはこちら

※本講座は、我孫子市・あびこ市民プラザの主催ではございません。

●休日(日祝休)・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。※休日・夜間などの診察料は割高になります。