

項目	納期限 (口座振替日)
上下水道料金	11月27日(木)
個人事業税第2期(県税) 介護保険料第6期 国民健康保険税第6期 後期高齢者医療保険料第5期 下水道受益者負担金第3期	12月1日(月)

もしものとき、あなたの「思い」は届いていますか？

「人生会議」で悔いのない選択を



図 高齢者支援課・内線382

人生会議とは？
なんで必要なの？

佐藤内科医院院長に聞きました

自分らしい最期を迎えるために



▲佐藤昭宏院長

先日父を病気で亡くしました。父とは「もしものときはこうしてほしい。亡き後はこうしてもらいたい」など、日頃の何気ない会話の中で話せていました。大切な内容を書き留め、兄弟と共有することで、最期の選択を迫られた時、何の迷いもなく父を見送ることができました。

人生会議の目的は「命の終わり」ではなく「自分らしく、より良く生きる」ための準備です。自分らしい生き方や最期を迎えるため、元気なうちこそ大切な人と話し合うチャンスです。まずは今日の夕食の時にご家族と話してみませんか？

2面に人生会議をするきっかけや手順を掲載しています

終活とは違うの？
なんで必要なの？

人生会議(ACP)

Advance Care Planning

これからどう生きたいかを
話し合い、共有すること

人生の最終段階における
医療・ケア・過ごす場所
など



終活

亡くなった後の準備をすること

葬儀・お墓の準備

身辺整理

遺言・遺産相続の手続き

など

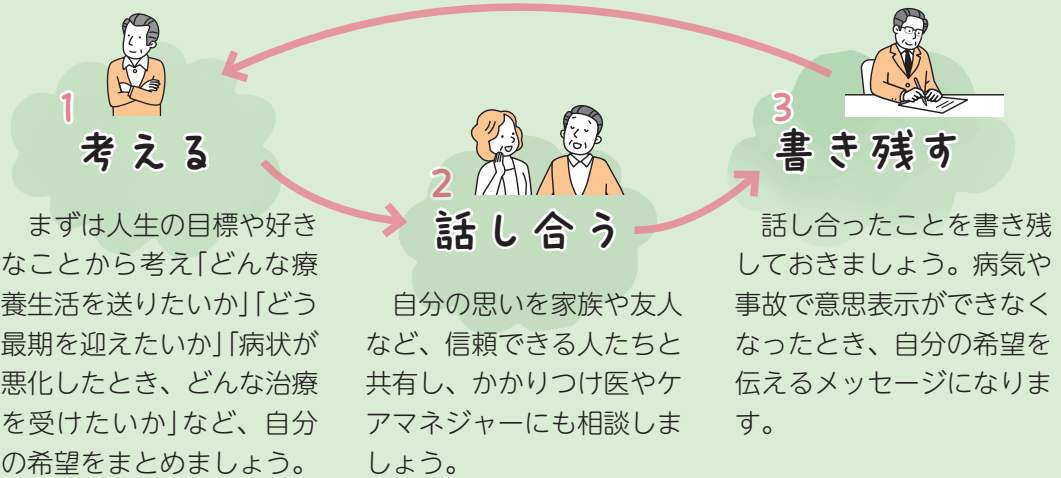


▲厚生労働省HP

いざ → 3つのメリット 人生会議へ

1 医療やケアに自分の希望が反映される
2 信頼する人が自分の思いを周りに伝えてくれる
3 大切な人につらい決断をさせなくて済む

3つのサイクル 希望や思いは状況によって変わります。繰り返し考え、話し合い、共有する過程が大切です。



在宅医療・介護連携推進協議会 市民講演会 誰もがここで暮らし、支えあうためのヒント

日 令和8年2月17日(火)13時30分～15時30分
所 我孫子南近隣センター

※申し込み方法など、詳細は広報あびこ12月16日号に掲載予定です。



日常会話も、人生会議の一部に

あなたの人生を話すきっかけになる話題

あなたについて

- ☐好きなことは？嫌いなことは？
- ☐好きな時間は？
- ☐趣味や楽しいことは？
- ☐お金は残す派？使い切る派？
- ☐落ち着く場所は？
- ☐人生を変えた人は？
- ☐行ってみたい場所は？
- ☐これからやりたいことは？

伝えたいこと

- ☐伝えておきたいことは？
- ☐未来に残したいことは？

もしものとき

- ☐食事ができなくなったら？
(点滴、胃ろう、何もしないなど)
- ☐自然に呼吸ができなくなったら？(心肺蘇生、人工呼吸器、何もしないなど)
- ☐意思表示ができないとき、誰に判断をお願いしたい？
- ☐最期はどこで過ごしたい？
- ☐最期は誰と過ごしたい？



人生会議のきっかけとなる もしバナゲーム

我孫子市では

人生会議から終活まで使える エンディングノート

もしものときのための話し合いをするきっかけが作れるゲームです。ゲームの中で、大切にしたいことを周りの人たちに伝えることで、人生を振り返り、互いの価値観の違いを知り、自分が大切にしていることを再認識できます。

高齢者なんでも相談室で、もしバナゲームの体験会や貸し出しを行っています。希望する方はお問い合わせください。

◎高齢者なんでも相談室

地区	問い合わせ
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



◎これまでの私とこれからの私へ ～あびこ人生アルバム～

大切な思い出や遺したいメッセージをまとめられるノートです。

◎65歳からはじめる 私と家族の終活べんり帳

エンディングノートを書くためのポイントをまとめた冊子です。

配布場所 各高齢者なんでも相談室、高齢者支援課、市民課、各行政サービスセンター、各近隣センター、我孫子市社会福祉協議会など

福祉の仕事は、だれでも活躍できる

同時開催

福祉のしごと相談会 in アビクオーレ

日 11月15日(土)11時～15時
所 アビクオーレ(イトーヨーカドー我孫子南口店)1階・3階
費 無料(申込不要)

◎福祉事業所による就労相談会

相談ブースで求人内容・仕事内容・条件など、気軽に相談できます。各事業所のパンフレットなども設置しています。

◎「我孫子の介護の魅力」写真展

高齢者施設などから募集した介護の魅力を感じられる写真展

所 高齢者支援課・内線460

◎障害者週間記念イベント

福祉事業所創作物のマルシェ、障害がある方への理解の促進や権利擁護を推進するためのポスター展

所 障害者支援課・内線389



▲市HP

千葉県福祉機器展 in けやきプラザ

最新の福祉機器の展示や体験、血管年齢・体力測定、キッチンカーなどもあります。

日 11月15日(土)10時～16時

◎講演会

日 11月15日(土)①10時30分～11時30分②13時～14時③14時30分～15時30分

内 ①人生100年時代を生き抜く食のヒント ②覚えてみましょう！手話での日常会話 ③呼吸が変わると未来が変わる！認知機能アップは呼吸筋から！

講 ①関本美貴さん(昭和女子大学講師) ②田仲華子さん(千葉県中途失聴者・難聴者協会認定手話講師) ③吉羽咲真好さん(笑顔咲く咲く協会代表理事)

定 先着①③100人②50人(要申込)

費 無料

所 申込 けやきプラザ ☎04-7165-2886

【11月30日は「人生会議の日」】 11月30日は「いいみとり・みとられ」の意味を込めて、人生会議の日とされています。人生会議は最期の時を考えるだけでなく、どのように人生を作り上げていくかを考える方法の一つです。

所 高齢者支援課・内線382

令和6年度決算と 令和7年度上半期の収支状況

市の財政状況、税金や国・県支出金などの使われ方をお知らせするため、定期的に財政状況を公表しています。

※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。

問 財政課・内線300、下水道課・内線584、
水道局経営課☎04-7184-0114

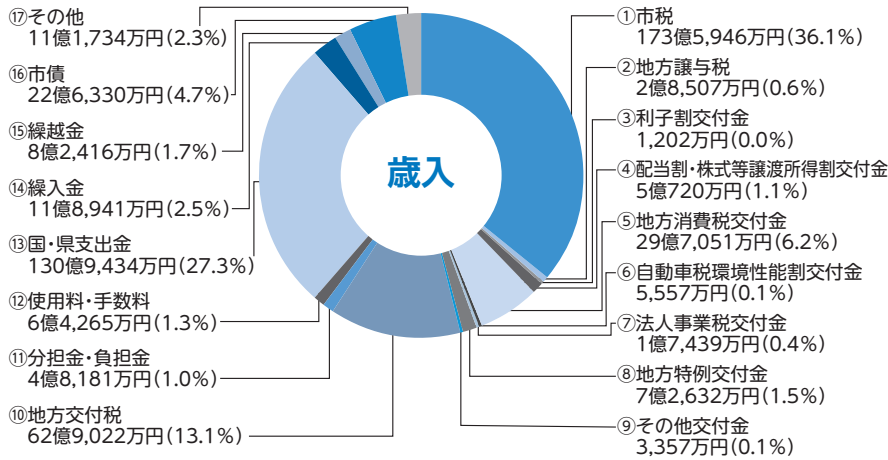


▲市HP

▶ 令和6年度決算

普通会計

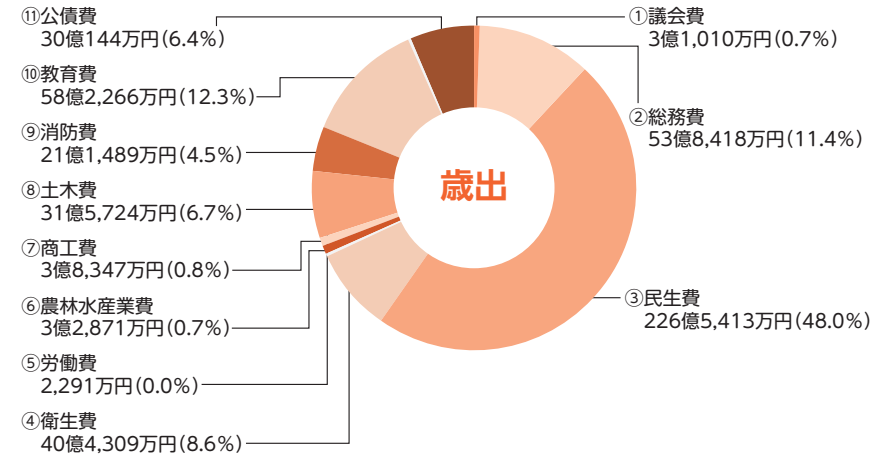
歳入(収入) 480億2,734万円(前年度から16億8,902万円増)



区分の説明

- ①市税…市民税・固定資産税・軽自動車税など、市民の方や企業などが納めるもの
- ②地方譲与税…市税となる財源を一度国税として徴収し、市に譲与されるもの
- ③利子割交付金…県に納付された預金などの利子所得に対する税金の一定割合が県から交付されるもの
- ④配当割・株式等譲渡所得割交付金…県に納付された株などの配当や譲渡所得に対する税金の一定割合が県から交付されるもの
- ⑤地方消費税交付金…地方消費税の2分の1相当額が県から交付されるもの
- ⑥自動車税環境性能割交付金…県に納付された自動車税(環境性能割)の一定割合が県から交付されるもの
- ⑦法人事業税交付金…法人事業税の一部を財源として従業者数に応じて県から交付されるもの
- ⑧地方特例交付金…地方税の減収補填のために国から交付されるもの
- ⑨その他交付金…ゴルフ場利用税交付金、交通安全対策特別交付金、自動車取得税交付金を合計したもの
- ⑩地方交付税…地方自治体の財源として、使い方を特定せずに国から交付されるもの
- ⑪分担金・負担金…特定の事業を行うことで利益を受ける個人・団体から徴収するもの
- ⑫使用料・手数料…市の施設利用や行政サービスに対する料金として徴収するもの
- ⑬国・県支出金…特定の事業を実施するために国・県から交付されるもの
- ⑭繰入金…弾力的な資金運用をするため、基金や特別会計から繰り入れるもの
- ⑮繰越金…前年度決算で生じた剰余金のうち、令和6年度の歳入になるもの
- ⑯市債…市の事業や財政運営のために国や金融機関などから借り入れるもの
- ⑰その他…財産収入、寄付金、諸収入を合計したもの

歳出(支出) 472億2,283万円(前年度から17億867万円増)



区分の説明

- ①議会費…議員の報酬や議会事務など、議会活動に係る経費
- ②総務費…市の管理に係る経費(近隣センターなど他に区分できない経費を含む)
- ③民生費…高齢者、障害者、子どもなどの社会福祉に係る経費
- ④衛生費…各種健(検)診、環境対策、ごみ処理などに係る経費
- ⑤労働費…失業対策や雇用促進などに係る経費
- ⑥農林水産業費…農業の振興や農業委員会の運営に係る経費
- ⑦商工費…商業・工業の振興、観光事業、消費生活の改善などに係る経費
- ⑧土木費…道路・公園の整備、排水対策などに係る経費
- ⑨消防費…防火・救急業務などに係る経費
- ⑩教育費…小・中学校の運営や社会教育事業、図書館・市民体育館の運営などに係る経費
- ⑪公債費…市債として借り入れた資金の返済に係る経費

特別会計

区分	収入	支出
国民健康保険事業	110億9,784万円	110億2,276万円
介護保険	124億3,917万円	122億9,902万円
後期高齢者医療	27億3,486万円	27億 53万円

下水道事業会計

収益的収支(税抜き)…下水道経営に伴う収支で、収益は下水道使用料収入・長期前受金戻入など、費用は人件費・維持補修工事費・委託料・流域下水道維持管理負担金など		
収益	費用	純利益
29億4,795万円	25億8,401万円	3億6,394万円
資本的収支(税込み)…下水道施設の建設改良事業で、収入は企業債・国庫補助金など、支出は建設改良費など		
収入	支出	
12億6,469万円	17億7,698万円	

水道事業会計

収益的収支(税抜き)…水道経営に伴う収支で、収益は水道料金収入・長期前受金戻入など、費用は人件費・動力費・修繕費・委託料・減価償却費など		
収益	費用	純利益
25億5,701万円	23億7,906万円	1億7,795万円
資本的収支(税込み)…水道施設の建設改良事業で、収入は企業債など、支出は建設改良費など		
収入	支出	
4億5,544万円	8億1,041万円	

▶ 令和7年度上半期(4月～9月)の収支状況

一般会計 歳入(収入)

区分	予算額	収入済額
市税	181億4,230万円	94億5,310万円
地方譲与税	2億9,100万円	7,457万円
利子割交付金	1,800万円	1,370万円
配当割・株式等譲渡所得割交付金	3億2,800万円	3,884万円
地方消費税交付金	31億4,700万円	18億5,727万円
自動車税環境性能割交付金	6,400万円	1,750万円
法人事業税交付金	1億8,100万円	9,748万円
地方特例交付金	1億1,018万円	1億1,018万円
その他交付金	3,400万円	1,006万円
地方交付税	62億1,378万円	44億8,933万円
分担金・負担金	5億7,508万円	1億7,068万円
使用料・手数料	5億9,908万円	2億8,652万円
国・県支出金	140億8,456万円	36億1,681万円
繰入金	22億4,907万円	5,000万円
繰越金	8億 451万円	8億 451万円
市債	38億9,270万円	0円
その他	11億4,160万円	3億2,456万円
合計	518億7,585万円	214億1,510万円

一般会計 歳出(支出)

区分	予算額	支出済額
議会費	3億 372万円	1億7,159万円
総務費	62億7,959万円	23億3,798万円
民生費	231億8,424万円	105億4,527万円
衛生費	43億7,539万円	13億3,231万円
農林水産業費	3億 885万円	1億1,466万円
商工費	3億8,920万円	2億5,357万円
土木費	43億2,527万円	16億 138万円
消防費	35億9,150万円	13億4,667万円
教育費	59億 27万円	21億5,126万円
公債費	31億2,238万円	15億5,026万円
予備費	9,544万円	0円
合計	518億7,585万円	214億 495万円

特別会計

区分	予算額	収入済額	支出済額
国民健康保険事業	118億7,153万円	49億2,243万円	42億9,365万円
介護保険	134億4,608万円	61億 921万円	54億4,404万円
後期高齢者医療	28億4,990万円	12億1,641万円	6億3,663万円

下水道事業会計

区分	予算額	執行済額
収益的収支	収益	31億9,929万円
	費用	28億6,296万円
資本的収支	収入	27億6,978万円
	支出	33億7,944万円

水道事業会計

区分	予算額	執行済額
収益的収支	収益	27億4,551万円
	費用	26億9,607万円
資本的収支	収入	9億2,285万円
	支出	25億5,424万円

【各項目は次のように省略しています】

回…日時 所…場所 因…内容 講…講師 演…出演者 対…対象 定…定員 報…報酬・報償
選…選考方法 費…費用 入…入場券販売所 持…持ち物 申…申し込み・申請 問…問い合わせ HP…ホームページ



…市制施行55周年
記念・協賛事業

令和8年4月1日採用

市職員 募集

◎第1次試験

試験日 12月14日(日) 試験会場 我孫子市役所

試験内容 SCOA(基礎能力検査)、面接※公務員経験者枠はSCOA免除 ※全職種専門試験なし

◎募集職種(有資格(免許)者・経験者枠／公務員経験者枠)

①一般行政職技術職…土木、建築、電気、機械

②専門職…福祉総合職、社会福祉士、心理士、保健師、保育士、管理栄養士

採用予定数 全職種若干名(①土木のみ6人程度)

申 11月6日(休)～27日(休)にちば電子申請サービス※受験資格など、詳細は募集要領(市ホームページからダウンロード可)をご覧ください。

問 人事課・内線232



▲市HP

子ども議会

次代を担う小・中学生に、議会制民主主義や市のまちづくりへの関心を深めてもらうとともに、子どもたちからの要望・意見を今後の参考にするため開催します。当日は市ホームページからインターネット中継を視聴できます。

日 11月6日(休)9時25分～15時※一般の方の傍聴不可

内 「まちづくりの方針」に対する子ども議員(市内13小学校・6中学校の代表38人)の質問・意見、星野市長・丸教育長・市職員の答弁

問 教育委員会指導課☎04-7185-1367



▲市HP

総合防災訓練

日 11月15日(土)9時30分～11時30分
※雨天中止

所 川村学園女子大学グラウンド

内 ○訓練…情報収集、倒壊家屋・がれきからの救出、エアテントでの医療救護、建物火災消火、ライフライン応急復旧、応急給水、初期消火、ヘリコプターによる放水など ○展示・体験・講習…三角巾で応急手当、電気の安全に関する展示、災害用伝言ダイヤルの操作説明、非常時に役立つロープワーク講習、SLネットワークによる防災講習、VRゴーグル体験、防災用品展示、ボランティアセンター設置など

◎防災行政無線による情報伝達訓練

時間 8時～、9時～ 内 市内全域

◎シェイクアウト訓練

地震から身を守るための3つの安全行動を約1分間行うものです。地震時の安全行動を確認しましょう。

時間 8時～ 内 市内全域

問 市民安全課・内線217



▲市HP

令和7年4月1日～9月30日分

善意(寄付)をありがとうございます

皆さんから温かい善意が寄せられました。ご厚意は趣旨に沿って大切にさせていただきます。※湖北小学校体育館再建への寄付・震災関係の義援金・ふるさと納税以外の寄付を頂いた方を掲載しています。

◎個人 木下登志子様、小池榮様、小池芳子様、小池佳子様、高嶋広光様、田上美春様、村田省一様、匿名21件

◎団体 我孫子市景観形成市民会議様、我孫子・富山県友会“縁”様、Abiko Rejoice Gospel様、一條電気工業株式会社様、一般財団法人慈悲の会様、一般社団法人医学生物学電子顕微鏡技術学会様、NPO法人ACOB様、株式会社COCODAKE様、株式会社湖北台産業様、湖北台4丁目自治会様、誕生日ありがとうの会様、千葉県宅建協会東葛支部様、千葉県中小企業家同友会手賀沼支部様、中央学院高等学校様、香江木蘭太極様、匿名1件

市営住宅・小規模改良住宅入居者 12月1日(月)募集開始

入居時期 令和8年3月(予定)

内 下表の全てに該当する方

※月収額の算定方法や単身者の条件など、詳細はお問い合わせください。

	市営住宅	小規模改良住宅(布佐地区)
①	世帯収入が月額15万8,000円以下(一般世帯)または21万4,000円以下(裁量世帯(高齢者・障害者・子育て世帯など))	世帯収入が月額21万4,000円以下で世帯人数が3人以上
②	同居予定の親族がいるまたは条件を満たす単身者	同居予定の親族・扶養する中学生以下の子どもがいる
③	市内在住・在勤で住宅に困窮しており、市税を滞納していない	
④	入居者が暴力団員でない	

選 住宅の困窮度により決定※困窮度が同じ場合は抽選

申問 12月1日(月)～19日(金)に申込書(期間中に建築住宅課、各行政サービスセンターで配布。市ホームページからダウンロード可)を持参。建築住宅課(市役所東別館1階)☎04-7185-1672



▲市HP

社会保険料控除のための通知書などを発送

確定申告、市県民税の申告に必要な通知書などを発送します。

	国民健康 保険税	後期高齢者 医療保険料	介護保険料	国民年金保険料
発送物	①窓口・口座振替・スマホ決済など(普通徴収)で納めている方…申告用納付済確認書 ②年金天引き(特別徴収)で納めている方…源泉徴収票			社会保険料(国民年金保険料)控除証明書
発送時期	①令和8年1月下旬 ②令和8年1月中旬～下旬			10月下旬～11月上旬 ※10月以降に初めて納付した方は令和8年2月上旬
問い合わせ	①国保年金課・内線912	①国保年金課・内線928	①高齢者支援課・内線426	日本年金機構 ☎0570-003-004
	②日本年金機構☎0570-05-1165、各共済組合			

市政ふれあい懇談会

市政に反映させるため、市民の方と星野市長の意見交換を行います(申込不要)。お住まいの地区にかかわらず、どなたでも参加できます。

共通テーマ 令和8年度の予算編成方針概要と主な予定事業

日時		場所
11月16日(日)	10時～12時	我孫子北近隣センター並木本館
	14時～16時	湖北台近隣センター
11月23日(祝)	10時～12時	新木近隣センター
	14時～16時	近隣センターふさの風

問 秘書広報課☎04-7185-1714

マイナンバー手続きの休日開庁

開庁日時	申込開始日時
11月9日(日)9時～12時	受付中
11月29日(土)9時～12時	11月12日(火)9時
12月13日(土)9時～12時	11月26日(火)9時

内 マイナンバーカードの申請(申込不要)・受け取り(要申込)・電子証明書の更新(申込不要)など

申 3開庁日前までに申込サイト(市ホームページ参照)または1開庁日前までに市民課☎04-7185-4326

所問 市民課(市役所本庁舎1階)・内線693



▲市HP

NTT JAPAN RUGBY LEAGUE ONE 2025-26 NECグリーンロケッツ東葛 ホストゲーム無料招待

市とNECグリーンロケッツ東葛は、ラグビーを通して地域振興・地域貢献に取り組み、健康増進と豊かな社会生活を実現するため、協定を締結しています。

日 12月13日(土)14時30分～

所 柏の葉公園総合競技場

対戦相手 レッドハリケーンズ大阪

観 我孫子・柏・松戸・野田・流山・鎌ケ谷・印西・白井市在住・在学・在勤の方

定 先着1,000組2,000人(要申込)

費 無料※別途手数料

※3枚目から優待価格で追加購入可(上限あり)

申 12月7日(日)までに申込サイト

問 NECグリーンロケッツ東葛✉pr-greenrockets@info.jp. ▲申込サイト nec.com



▲申込サイト

和太鼓による応援歌「スクラムZ」演奏者 募集

我孫子市で誕生した「スクラムZ」を100人で演奏して、NECグリーンロケッツ東葛を応援しましょう！練習会など、詳細は団体ホームページをご覧ください。

日 令和8年2月8日(日)

所 柏の葉公園総合競技場

申問 チームスクラム・松下✉f-matsu@team-scrum.jp



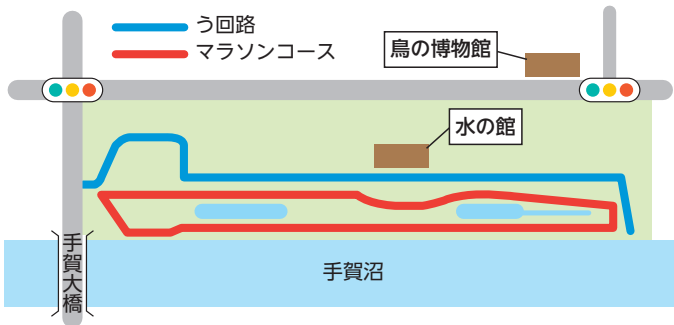
▲団体HP

手賀沼チームラン・キッズラン「うなぎちカップ」開催

11月29日(土)手賀沼遊歩道 通行規制

手賀沼親水広場の遊歩道の一部は関係者以外通行できません。

日 11月29日(土)8時～15時



問 教育委員会文化・スポーツ課☎04-7185-1604

弁護士による消費者問題無料相談会

日時(1人45分)	場所	申し込み
11月10日(月) 10時～16時	鎌ケ谷市役所1階 相談室1・2	鎌ケ谷市商工観光課 ☎047-445-1240
11月11日(火) 10時～16時	京葉ガスF松戸第2ビル 4階会議室	松戸市消費生活課 ☎047-366-7329
11月12日(水) 10時～16時	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 ☎04-7158-0999
11月13日(木) 10時～16時	我孫子市消費生活センター (アビックオーレ2階〈イトーヨー カドー我孫子南口店〉)	我孫子市消費生活センター ☎04-7185-1469
11月14日(金) 10時～16時	野田市役所2階 203会議室	野田市消費生活センター ☎04-7123-1084
11月15日(土) 10時～16時	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 ☎04-7163-5853

観 東葛6市に在住・在勤の方※相談は1回まで

定 各日先着12人(要申込)

申 各申込先に電話・来所(野田市は11月5日(火)～)※(土)(日)祝除く

問 我孫子市消費生活センター☎04-7185-1469

返却処理に時間がかかります

市民プラザで図書館の資料を返却できます

図書館で借りた資料(本・雑誌・CD・カセットテープ)を市民プラザで返却できます。図書館開館日に資料を回収するため、返却処理に数日かかる場合があります。

問 図書館アビスタ本館☎04-7184-1110



適切に掲示してください

市内掲示板・駅施設・あびバス ポスター掲示

掲示許可基準(市ホームページ参照)を確認の上、ご利用ください。申請時、空き状況の確認や許可印の押印など、許可書の発行まで時間がかかります。

掲示期間 掲示開始日から最長1カ月※更新不可

所 市内15カ所、駅施設10カ所、あびバス4ルート(市ホームページ参照)



▲市HP

◎掲示ルールを守ってご利用ください

○市の許可印がないものは掲示できません。

○スペースが空いていても、掲示開始日より前には掲示できません。

○掲示終了日までに必ず撤去してください(あびバスのみ市が撤去)。

○許可を受けた場所・サイズを間違えずに掲示してください。

申問 掲示開始希望日の14日前(閉庁日の場合は直前の開庁日)～申請書(市民協働推進課で配布。市ホームページからダウンロード可)に希望する枚数の掲示物を添えて持参。市民協働推進課(市役所本庁舎地階)・内線488

女性向け

再就職支援セミナー&個別相談

日 12月2日(火)①10時～12時②13時30分～16時(1人30分)

所 野田地域職業訓練センター

内 ①セミナー(女性の就職状況、自己分析、応募書類の書き方、面接対策)※雇用保険受給中の就職活動実績になります。②個別相談

観 ①再就職を希望する女性 ②セミナー参加者

定 先着①30人②4人(要申込)

費 無料

持 筆記用具、雇用保険受給資格者証(受給中の方)

申問 11月5日(火)～野田市商工観光課☎04-7197-5797



55th

あびこ国際交流まつり

日 11月30日(日)11時～16時

所 市民プラザ

◎ホールイベント(発表)

内 ミヤンマー舞踊、カップキッズダンス、三線の歌と演奏、ヒョウタン笛演奏、日本語教室生徒のクイズ、AOI日本語学院生徒のダンス、抽選会など

◎ギャラリー展示(外国の紹介)

内 フランス、ドイツ、イギリス、韓国、中国、モンゴル、チリなど

◎お茶席

講 村上宗展さん(裏千家) 定 先着100人(申込不要) 費 400円

◎着物着付け体験

講 鈴木徳枝さん(我孫子きもの教育協会) 観 外国人の方

定 先着30人(要申込) 費 500円(足袋代含む)

申問 AIRA☎04-7183-1231

▲AIRA HP

【資源ごみは指定の袋へ】 缶・瓶・ペットボトルなどの資源ごみは、集積所に設置された指定の袋に入れてください。用具が不足している場合はお問い合わせください。

問 生活衛生課☎04-7185-1130

11月は「秋のこどもまんなか月間」

◎子育て中の方 子育てや親子関係に不安や悩みはありませんか？1人で抱え込まず、相談窓口や信頼できる人にご相談ください。

相談窓口 我孫子市LINE公式アカウント「子ども・子育て相談窓口」、子ども相談課 ☎04-7185-1821



▲LINE相談窓口

◎地域の方 こども家庭庁は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施しています。オレンジリボンには「子ども虐待を防止する」というメッセージが込められています。周囲に虐待が疑われる子どもはいませんか？何かが起こる前にまずはご相談ください。

相談窓口 児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189、子ども相談課 ☎04-7185-1821

☎ 子ども相談課・内線369



子ども虐待防止
オレンジリボン運動

急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし

11月9日～15日は「秋季全国火災予防運動」

日頃から暖房器具の取り扱いやたばこの不始末などに注意しましょう。また、地震による火災の過半数は電気が原因です。電気火災対策には感震ブレーカーが効果的なのでぜひ設置しましょう。



▲市HP(感震ブレーカー)

①防火ポスター展示 ②消防フェア

☎ ①11月7日(金)～16日(日)10時～21時(初日13時～) ②11月9日(日)10時～15時

所 アビイクオーレ1階(イトーヨーカドー我孫子南口店)

内 ①市内小・中学生の防火ポスター展示
②表彰式、ダニエル・カールさんのトークショー、我孫子吹奏楽団による演奏、消防車の展示・記念撮影



▲市HP(消防フェア)

住宅用火災警報器の点検を

住宅には住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。古いものは電池切れなどで火災を検知できない場合があるため、定期的に点検し、10年を目安に交換しましょう。

※消防職員が販売・点検することはありません。不適切な訪問にご注意ください。

〈共通〉 ☎ 消防本部予防課 ☎04-7181-7702



▲市HP(火災警報機)

国民健康保険税は必ず納期内に納めましょう

11月は「ちば国保月間」

◎正しい所得を申告しましょう

国民健康保険加入者とその世帯主の前年所得が基準以下の場合、保険税の均等割・平等割が軽減されます。前年の所得額で軽減の判定をするため、所得がない場合でも所得申告が必要です。

◎便利な納付方法

口座振替の場合は、金融機関へ行く必要がありません。納付書の場合は、期限内であればコンビニ・スマホ決済・地方税お支払サイトなどで納付できます。

◎滞納に注意しましょう

納期限を過ぎると延滞金が増加される場合があります。滞納が続くと、医療費が一時的に全額自己負担になる、また財産の差し押さえなどで強制徴収されることがあります。納付が困難な場合は、早めにご相談ください。

◎健康保険の重複加入に注意しましょう

勤務先の健康保険(社会保険など)に加入した方と被扶養者は、国民健康保険の脱退手続きが必要です。加入中の健康保険をご確認ください。

◎医療機関の領収書を保管しましょう

10月診療分までの医療費通知を令和8年1月下旬に発送します。確定申告の医療費控除を受ける方で、11月～12月に医療費の支払いがある場合は領収書が必要です。大切に保管してください。

☎ 国保年金課・内線912(納付)、930(賦課)、625(給付)



中央学院大学 公開講座 in 白樺芸術祭

☎ 11月30日(日)①10時30分～12時②13時～14時30分

所 我孫子南近隣センター

内 ①江戸時代文学から近代文学に至るまで ②白樺派文学について

講 ①安田吉人さん(中央学院大学講師) ②高橋茂美さん(中央学院大学准教授)

定 各回先着63人(要申込)

費 無料

申 LINE申請

問 実行委員会 ☎shirakaba.art.fes@gmail.com



▲LINE申請

市民防災研修会

☎ 11月27日(休)14時～16時※雨天実施

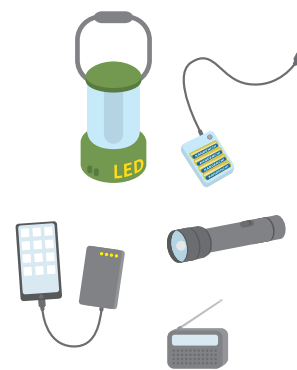
所 電力中央研究所※車での来場不可(我孫子駅北口から無料送迎バスあり)

内 講演「停電に備える家庭のエネルギーレジリエンス」、施設見学
講 上野剛さん(グリッドイノベーション研究本部研究推進マネジャー)

定 先着40人(要申込)

費 無料

申 ☎ 11月20日(休)までに、電話・ファクス・Eメールで住所、氏名、電話番号、交通手段を明示。市民安全課・内線522 ☎04-7185-5777 ☎bousaiken@city.abiko.chiba.jp



手賀沼流域フォーラム

手賀沼ふれあい探鳥会

☎ 12月13日(出)9時～11時45分※小雨実施、雨天中止

所 手賀の丘公園どんぐりの家(柏市)

内 手賀の丘公園や手賀沼南岸の野鳥を、双眼鏡やスコープで観察します。※野鳥缶バッジ・カードなどの参加賞あり
定 先着40人(要申込)※小学生以下は保護者同伴

費 無料

持 双眼鏡(お持ちの方)※貸し出しあり

申 11月4日(火)19時～我孫子野鳥を守る会ホームページ

問 我孫子野鳥を守る会・徳重 ☎090-7720-1518



▲野鳥を守る会HP



鳥の博物館 インフォメーション

自然ワークショップ「はじめてのバードウォッチング」

☎ 11月24日(休)10時～11時

所 手賀沼親水広場、手賀沼遊歩道

内 身近な鳥を双眼鏡で観察しよう

対 野鳥観察を始めたい方

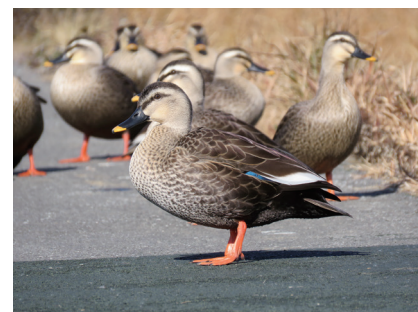
定 10人(抽選)※要申込 ※小学生以下は保護者同伴

費 100円

申 11月15日(出)までに
ちば電子申請サービス



▲ちば電子申請サービス



▲一年中見られるカルガモ

☎ 鳥の博物館 ☎04-7185-2212

【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 3万7,000部(市ホームページにも掲載) 掲載料 1枠:2万円 申 ☎ 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。



▲市HP

子どものための舞台鑑賞

55th 人形劇「ばけものづかい」

日 12月13日(土)①10時30分～11時40分②14時～15時10分
所 湖北地区公民館
演 人形劇団ポポロ
定 各回先着250人(車いす席は4席)※要申込
費 1,200円(3歳以下は膝上無料)
券 12月12日(金)までに、文化・スポーツ課(水道局4階)、湖北地区公民館、喫茶ぷらっと(アビスタ内)、市民プラザ
問 教育委員会文化・スポーツ課 ☎04-7185-1601



▲市HP



アビコでなんでも学び隊

日 ①11月22日(土)13時～15時 ②12月6日(土)10時～12時15分
所 ①アビスタ ②湖北地区公民館
内 ①和菓子作りに挑戦!(栗きんとん・ねりきり) ②パンで作るクリスマスブーツ
講 ①池田尚史さん(菓子工房福一) ②松崎忠さん(我孫子市パン工房男塾)
対 ①小学4～中学3年生 ②小学3～中学3年生
定 ①24人②15人(抽選)※要申込
費 ①1,000円 ②600円
申 11月10日(月)までにちば電子申請サービス(市ホームページ参照)
問 我孫子地区公民館 ☎04-7182-0622



▲市HP

子育てって楽しい!子どもってかわいい!

Babyのびのび親子学級(3期)

日 令和8年1月13日(火)・27日(火)、2月10日(火)・24日(火)、3月10日(火)9時30分～11時45分(全5回)
所 アビスタ
内 関心事の共有、赤ちゃんの発達、産後ケア、ベビーダンス、離乳食の試食
対 令和7年8月1日～11月30日に生まれた子ども(初回までに1カ月健診を受診)と保護者
定 20組(抽選)※要申込 ※市内在住の方優先
費 600円
申 12月17日(火)までにちば電子申請サービス
問 我孫子地区公民館 ☎04-7182-0622



▲ちば電子申請サービス

赤ちゃんを感じながら楽しいマタニティーライフを

しあわせマタニティー講座

日 11月22日(土)10時30分～11時30分
内 おなかの赤ちゃんの話、快適なマタニティーライフの過ごし方、妊娠中のストレッチ
講 あびこ助産師専門学校助産師、あびこ助産院助産師
対 妊娠中・妊娠を考えている方と家族 ※子ども同伴可
定 先着10組(要申込)
費 無料
持 バスタオル
所 問 にこにこ広場(アビクオーレ2階<イトーヨーカドー我孫子南口店>) ☎04-7185-8882(月)～(土)10時～16時



55th ジャパンバードフェスティバル2025

観る、知る、触れる。鳥を楽しむ2日間。日本最大級の鳥の祭典を開催します! 詳細は、広報あびこ10月16日号1面・JBFホームページをご覧ください。

日 11月1日(土)9時30分～16時、2日(日)9時30分～15時
※雨天実施

所 手賀沼親水広場、水の館、鳥の博物館、山階鳥類研究所、アビスタ、手賀沼公園

内 団体・企業の展示、グッズ販売、光学機器の体験、講演会など

問 手賀沼課(JBF実行委員会) ☎04-7185-1484(当日は☎090-9202-5165)



▲JBF HP

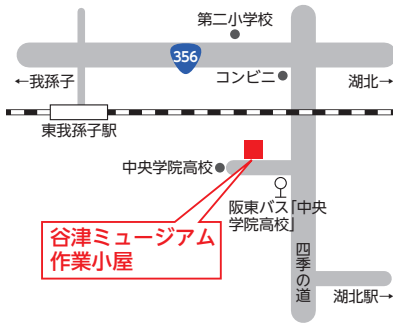
55th 谷津まつり 収穫祭

日 11月22日(土)10時～13時※荒天中止

所 谷津ミュージアム作業小屋※阪東バス「中央学院高校」下車徒歩3分(駐車場なし)

内 豚汁・焼き芋の炊き出し、おにぎりの配布(11時30分～なくなり次第終了)、谷津ミュージアムの会紹介パネル展示、昔ながらの農機具の体験など

問 手賀沼課 ☎04-7185-1484



旧井上家住宅でスポーツと文化の秋を楽しむ

古民家ヨガ&SPレコード鑑賞会

日 11月24日(休)①10時15分～11時15分②13時30分～、14時45分～(各回45分)

所 旧井上家住宅

内 ①ヨガ(要申込) ②鑑賞会(申込不要)

定 ①先着6人

費 ①500円 ②無料

持 ①飲み物、ヨガマット

申 ①11月6日(休)9時～20日(休)にLINE申請

問 教育委員会文化・スポーツ課 ☎04-7185-1583



▲LINE申請



▲市HP



▲レコードを再生する蓄音機

11月 乳幼児の各種健診・相談・教室

項目	日にち	対象など
ウェルカムベビー学級	7日(金)・14日(金)・21日(金)(全3回)	妊娠20週以降の方と家族
育児相談	5日(火) 19日(火)	保健センター にこにこ広場
4カ月児相談	4日(火)・11日(火)	令和7年6月生まれ
1歳6カ月児健康診査	6日(木)	令和6年4月9日～5月1日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	13日(木)	令和5年3月生まれ
3歳児健康診査	6日(木)	令和4年4月10日～5月2日生まれ
5歳児歯科健診	13日(木)	令和2年10月14日～11月16日生まれ
離乳食教室	28日(金)	4～6カ月児の保護者、先着30人
後期離乳食教室	12日(火)	令和7年2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 健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1126

【我孫子市LINE公式アカウント 友だち募集中】 市からのお知らせ、防災無線、広報、子育て、健康、イベントなど17のカテゴリーから欲しい情報を選んで受け取れます。 ○友だち追加…スマホなどでLINEアプリまたはカメラを起動し、二次元コードにかざす→表示される画面で「追加」を選択
問 秘書広報課 広報室 ☎04-7185-1269



▲友だち追加

すこやか

ちゃん



ふうか

楓夏ちゃん

(1歳3カ月)

いつも笑わせてくれて
ありがとう♡これから
もたくさんHAPPY見
つけようね☺



せいや

晴也ちゃん

(1歳3カ月)

音楽が流れるとノリノ
リで、いつもニコニコ
な晴也☆元気にすくす
く育ってね☺



たつき

樹季ちゃん

(1歳3カ月)

食べるのも寝るのも大
好きなたっちゃん♡こ
れからも笑顔で過ごそ
うね。

子どもの予防接種の受け忘れはありませんか

対象者は無料で接種できます。母子健康手帳の「予防接種の記録」を確認し、期間内に接種しましょう。予診票をお持ちでない方は、受診前にお問い合わせください。

◎麻しん風しん混合(MR)2期

☎ 平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ(年長児クラス相当)
※無料接種は令和8年3月31日(火)まで(4月1日(水)～有料)

◎ジフテリア破傷風混合(DT)2期

☎ 11歳～12歳
※小学6年生時に個別通知済み
※対象者以外は有料

☎ 健康づくり支援課☎04-7185-1634

11月

子育て応援情報

☎ 市内在住の乳幼児と保護者、妊娠中の方と家族

無料



保育園・幼稚園などの地域子育て支援

マイ保育園ひろば 各園に登録すると、かかりつけ園として保育士・栄養士などへの子育て相談、交流活動への参加などができます(登録は随時受け付け)。**開催時間は各園にお問い合わせください。**

手作り楽器で遊ぼう	11日(火)、柏鳳保育園
お散歩	12日(水)、寿保育園
	12日(水)、つくし野保育園

園庭開放 園庭で一緒にいろいろな経験をしましょう。※雨天中止

☎ 保育課・内線459

るんるんパーク(申込不要)	6日(木)10時30分～11時、手賀沼公園多目的広場 18日(火)10時30分～11時、湖北台中央公園 ☎ 子育て支援センター☎04-7185-1915(月～金)
すまいる親子講座	15日(土)11時～11時45分「身に付けよう!正しい手洗い、咳エチケット」※申込不要 29日(土)11時～11時45分「コネコネせっけん作り」※先着12組(要申込) ☎ すまいる広場☎04-7185-2196(月～土)
ふぁみりー講座「らぶりいデー」※各日先着20組	15日(土)10時～12時「からだを使った遊び」 ☎ ☎ かわむらんど☎04-7183-5995(月～金)
食のおはなし会	18日(火)10時30分～11時30分 保育園栄養士によるおはなし会※給食の試食あり ☎ ☎ ぐるんぱクラブ☎04-7189-2799(火/水/金)

保育園・幼稚園の利用者にも配布

子育てガイドブック「わく²すく²」 広告募集

出産・育児・子育て支援などの情報をまとめたガイドブック「わく²すく²」改訂版(令和8年4月発行)に掲載する広告を募集します。費用や申し込み方法など、詳細はお問い合わせください。

発行部数 9,000部

配布場所 保育課(市役所西別館2階)、市民課(本庁舎1階)、各子育て支援センター、各行政サービスセンター、保健センター、各図書館分館、アビスタ、アビシルベなど

※市内保育施設(保育園・幼稚園など)を利用している保護者に配布するほか、母子手帳交付時も配布

☎ 広告掲載…(株)サイネックス☎0476-23-6140、ガイドブック…子育て支援センター☎04-7185-1915

資格は必要ありません

健康づくり推進員・食生活改善推進員 募集

任期 令和8年4月1日～11年3月31日

☎ 次のいずれかに該当する方…○市内在住の20歳以上で令和7年度の養成講座(下表参照)を受講する(11月19日(水)の受講は必須) ○平成31年度以降に養成講座を修了した

◎養成講座

日時(全3回)	場所	内容	定員	費用
11月19日(水) 13時30分～16時30分	保健センター	推進員についての理解、運動に関する講義・実技	先着20人(要申込)	無料
12月2日(火) 13時30分～16時30分		食事・栄養に関する講義、推進員による活動内容や栄養に関する発表		
12月9日(火) 13時30分～15時30分		こころの口腔衛生に関する講義、健康づくりに関するグループワーク		

☎ 11月17日(月)までに健康づくり支援課(保健センター)☎04-7185-1126

有効期間が12月31日(水)までの方へ

千葉県指定難病受給者証 更新手続き

引き続き医療費の受給を希望する場合は、有効期限までに更新手続きが必要です。5月に送付した「令和7年度特定医療費(指定難病)受給者証更新手続きのお知らせ」を確認し、早めに申請してください。

☎ 千葉県松戸保健所(健康福祉センター)☎047-361-2138

10月・11月は「麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動」

薬物の危険性・有害性を多くの方に知ってもらい、一人一人の乱用防止に対する意識を高めるため、麻薬・コカイン・MDMA・覚醒剤・大麻などの薬物乱用防止普及啓発を全国で行っています。

☎ 千葉県薬務課☎043-223-2620、千葉県こころセンター☎043-307-3781、千葉県こころの健康センター☎043-204-1582

▲厚生労働省HP

●こども急病電話相談：看護師が対応。☎#8000または☎043-242-9939(毎日19時～翌8時) ●救急安心電話相談：看護師が対応。☎#7119または☎03-6810-1636(月～土)18時～翌8時、(日/祝/休)・年末年始9時～翌8時) ●休日(日/祝/休)・年末年始)に病気・歯痛になったら：○診療科目…歯科(午前)、内科、小児科 ○受付時間…9時～11時30分、13時～16時30分 ☎ 休日診療所(湖北台1の12の17)☎04-7187-7020(診療時間内)

脳ドックを受けましょう

認知症や脳血管疾患は、他の疾患より介護度が高くなります。脳ドックを受けて、脳の状態を把握しましょう。対象生年月日一覧や契約医療機関は市ホームページをご覧ください。

日 令和8年3月31日(火)まで

内 MRI、MRAの同時検査

※ 受診日に市に住民登録があり、令和8年3月31日(火)時点で40歳以上で、5の倍数の年齢の方(年齢の上限なし)

※ 自覚症状がある方、脳血管疾患で治療中・経過観察中の方は対象外 ※ペースメーカーや人工関節など、体内に金属が入っている方は主治医や契約医療機関に確認してください。

費 市の助成額(1万円)を差し引いた額※医療機関により異なります。

受診方法 契約医療機関に電話予約し、受診日に本人確認書類(マイナンバーカードなど)を持参

問 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126



▲市HP

対話&デザインワークショップ

認知症世界の歩き方

日 11月24日(休)14時～16時

所 湖北地区公民館

内 認知症の方の世界の見え方・感じ方を、動画やカードを使ったワークを通して学ぶ

定 先着30人(要申込)

費 無料

持 筆記用具

申 11月23日(祝)までに申込フォームまたはEメールに「認知症世界の歩き方@湖北地区公民館」、お住まいの市区町村、氏名、年齢、電話番号を明記。イシュープラスデザイン ✉info@issueplusdesign.jp

問 宮田 ☎080-8264-0281



▲認知症の方の環境を考えるワークショップの題材



▲申込フォーム

障害者週間講演会

障害者のサポートの上手な仕方、され方

日 12月7日(日)11時～12時

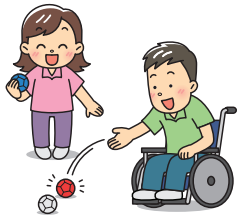
所 アビスタ

講 吉田充さん(わごころ理事長)

定 先着35人(要申込)

費 無料

申 問 12月3日(火)までに障害者支援課・内線350



健康メモ No.482

知覚過敏

知覚過敏とは、冷たい飲食物、歯ブラシの毛先、冷たい風などが歯に当たったときに感じる一過性の「しみる」ような痛みのことです。

歯はエナメル質・象牙質・歯髄の三層構造になっていて、内部構造の象牙質は、象牙細管と呼ばれる歯髄神経に伝わる管でできています。

知覚過敏の主な原因は、歯の表面の保護層であるエナメル質が削れたり、歯肉が退縮したりすることで内部の象牙質が露出し、そこに刺激が伝わることで痛みが生じます。

エナメル質が削れる原因は、虫歯や歯ぎしり、食いしばり、酸性飲食物の過剰摂取などが挙げられます。

歯肉退縮の原因は、歯周病の進行や強い力でのブラッシングなどが挙げられます。

症状が続く場合は、歯科医院で原因を特定し、象牙質を保護する薬剤の塗布や歯ぎしり対策などの治療、正しいブラッシングなどセルフケアの見直しを検討しましょう。

問 我孫子市歯科医師会 ☎04-7188-3151

特定健診を受けましょう

11月9日(日)～15日(土)は「全国糖尿病週間」

世界糖尿病デーである11月14日を含む1週間は「全国糖尿病週間」です。糖尿病は生活習慣病の一つで、脳卒中や心臓病など命に関わる合併症を引き起こすこともあります。糖尿病を正しく理解し生活習慣を見直すとともに、毎年特定健診を受けましょう。

◎特定健診(市の国民健康保険に加入中の方)

5月22日に発送した受診券を確認し、契約医療機関に予約の上、受診してください。

※ 令和7年度中に40歳～74歳になる方 費 1,100円

持 受診券(クリーム色)、受診票、マイナ保険証(資格確認書)、令和6年度の健診・人間ドック結果表(お持ちの方)、健康手帳(お持ちの方)

※ 受診券がない・紛失した方は契約医療機関に予約の上、窓口で誓約書を記入

所 申 契約医療機関

問 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126



▲市HP

11月 健康教室

◎心の健康に関する教室(申込不要)		◎遊具うんどう教室(申込不要)	
教室名	日時	日時	場所
アルコール教室	7日(金) 14時30分～16時	12日(水)10時～11時	布佐南公園※雨天時、布佐南近隣センター
心の健康クラブ	17日(月) 14時～16時	21日(金)10時～11時	天王台西公園※雨天中止
		25日(火)10時～11時	湖北台中央公園※雨天中止
所 保健センター			
問 障害者支援課・内線475		問 高齢者支援課・内線382	

11月 市民相談・県民相談

市民相談	弁護士法律相談 申	来所 6日(休)・13日(休)・18日(火)・20日(木)・25日(火)10時30分～15時 市民相談室(本庁舎2階) 秘書広報課 ☎04-7185-1714
	行政相談 申	26日(水)10時～12時 市民相談室(本庁舎2階) 申21日(金)まで 秘書広報課 ☎04-7185-1714
	相続・遺言行政書士相談 申	来所 19日(水)13時～16時 市民相談室(本庁舎2階) 申(月)～(金)13時～16時 我孫子地区行政書士相談・永木 ☎080-1020-5732
	司法書士法律相談 申	来所 11日(火)10時～15時 市民相談室(本庁舎2階) 申4日(火)～10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 申	12日(水)13時～17時 市民相談室(本庁舎2階) 申4日(火)～11日(火) 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 申	21日(金)10時～15時 収税課内相談室(本庁舎1階) 先着6組 申17日(月)～ 収税課 ☎04-7185-1349
	不動産相談 申	14日(金)10時～12時 市民相談室(本庁舎2階) 先着4組 申12日(火)まで 建築住宅課・内線601

市民相談	住宅相談 申	14日(金)10時～12時 会議室(東別館1階) 先着2組 申7日(金)まで 建築住宅課・内線601
	消費生活相談	(月)～(金)10時～17時30分※(祝)を除く 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(水)10時～15時 相談室(西別館2階相談室B) 社会福祉課・内線432
		電話 (月)～(金)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)8時30分～17時※(祝)を除く 社会福祉課(西別館2階)・内線394
	健康相談	(月)～(金)8時30分～17時※(祝)を除く 保健センター 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126
	心の相談 申	19日(水)13時30分～ 相談室(西別館2階) 申18日(火)まで 障害者支援課・内線475
	子ども総合相談	(月)～(金)8時30分～17時※(祝)を除く 子ども相談課(西別館1階) ☎04-7185-1821
	ひとり親相談	(月)～(金)8時30分～17時※(祝)を除く 子ども支援課(西別館2階)・内線849
	DV相談(男性可)	(月)～(金)8時30分～17時※(祝)を除く 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 申	1日(土)・9日(日)・15日(土)・23日(祝)10時～15時…(けやきプラザ11階) 4日(火)・12日(水)・18日(火)・26日(水)10時～16時…我孫子市社会福祉協議会 あびこいハート ☎04-7184-8100 ※結婚相談は令和8年3月で終了します。
	地域職業相談	(月)～(金)10時～17時30分※(祝)を除く 地域職業相談室(アビクオーレ2階) ☎04-7165-2786
	介護と介護にかかわるこころの相談 申	(火)～(日)10時～16時 ふれあいプラザ(けやきプラザ1階) ☎04-7165-2886※ホームページから申込可
県民相談	住まいの相談 申	来所 (金)10時～16時 ふれあいプラザ(けやきプラザ6階) ☎04-7165-2886
	福祉用具相談 申	(火)～(日)10時～16時 ふれあいプラザ(けやきプラザ1階) ☎04-7165-2886
	児童相談	来所 申 (月)～(金)9時～17時※(祝)を除く 柏児童相談所 ☎04-7131-7175
		電話 (月)～(金)9時～17時※(祝)を除く 柏児童相談所 ☎04-7134-4152
	交通事故相談	来所 申 (月)～(金)9時～12時、13時～16時30分※(祝)を除く 交通事故相談所 ☎047-368-8000
		10日(月)10時～15時 市民相談室(本庁舎2階)※相談所の巡回相談 先着4人 申6日(休)まで 交通政策課 ☎04-7185-1369

●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。

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】
市制施行55周年記念・協賛事業
近隣センター
市市民センター
市生活ステ市民活動ステーション
社会福祉協議会
入会費
月会費
年会費

★ イベント

地域の茶の間

◎お話をする会 11月7日(金)・14日(金)(申込不要)※お茶の提供・土産あり
◎ボランティアによるマンドリン演奏 11月21日(金) 濁Cioccolata10さん 定先着50人(要申込)

◎ストレッチ&筋トレ体験教室 11月28日(金) 濁辰己さん 定先着20人(要申込) 濁飲み物
〈共通〉時間10時30分～12時 費無料 所濁けやきプラザ 04-7165-2886

市活ステ主催事業

◎喫茶まち活コンシェルジュ「輝く人生」 11月7日(金)・21日(金)13時～16時 濁活動を始めたい方の相談 濁青井眞吾さん、宮脇怜子さん 濁60歳以上 定各日先着10人(申込不要) 費無料 所濁市活ステ 04-7165-4370

ボーイスカウトとあそぼう！ 「サンタさんへの森の贈り物さがし」

11月9日(日)9時45分～12時※雨天中止 所中里市民の森 濁ゲームをクリアして、ゲットした材料でプレゼントを作る 濁市内在住の年長～小学3年生と保護者 定先着20組(要申込) 費300円 申11月7日(金)12時までに公式HP 濁https://wakuwaku.scout.or.jp/ 濁伊藤 080-6561-5341

特別支援学校文化祭

◎湖翔祭 11月8日(土)①9時40分～11時40分②13時20分～13時45分 濁①職業コース・専門実習製品の販売、作品展など②ステージ発表 所濁湖北特別支援学校 濁kohoku-sh@chiba-c.ed.jp

◎KOYO祭 11月15日(土)9時30分～14時 濁作業体験、手作り製品などの販売 所濁特別支援学校流山高等学校 濁04-7141-9900

和太鼓まつり

11月9日(日)9時30分～14時30分※荒天中止 所湖北台中央公園 濁和太鼓の演奏、あんこう鍋・水産加工物の販売など 濁実行委員会・杉山 090-3069-3443

聞こえない・聞こえにくい方のおしゃべりの場「Caféつぼみ」

11月11日(火)13時30分～15時30分 所濁けやきプラザ 濁聴覚障害がある・不安がある方 費900円(要申込) 申濁電話・ファクスで住所、氏名、電話番号を明示。我孫子市社協 04-7184-1539 濁04-7184-9929

市民プラザ主催事業

◎初めてのそば打ち 11月12日(火)・

26日(火)①9時～10時30分②10時30分～12時 定各先着5人(要申込) 費2,000円 濁エプロン、タオル、布巾3枚、持ち帰り用容器

◎折り紙教室 11月17日(月)13時30分～15時30分 定先着10人(要申込) 費800円

◎津軽三味線コンサート 11月24日(火)14時～16時 定先着200人(要申込) 費1,200円(前売り1,000円)
〈共通〉所濁申濁市民プラザ 04-7183-2111

こほく・あらき福祉まつり

11月16日(日)10時～16時 所湖北地区公民館 濁湖北・新木地区の小・中学校・高校吹奏楽部による演奏、展示(ポスターコンクール作品・学校の活動紹介パネル)、福祉施設などによる物品販売、バザーなど 濁湖北・新木地区社協 04-7187-2551

採って食べよう秋野菜！

11月29日(土)10時～13時※雨天中止 所小池農園(北新田663) 濁サトイモ掘り体験、美食、新鮮野菜の販売 定先着20人(要申込)※未就学児は保護者同伴 費500円(未就学児無料) 濁長靴、軍手、タオル、帽子、飲み物 申濁11月20日(火)までに、電話・Eメールで氏名、参加人数、電話番号を明示。あびこ型「地産地消」推進協議会 04-7128-7770(月)(火)(木)9時～17時※祝(休)を除く) 濁info@abiko-chisan.com

秋のコンサート

11月22日(土)14時～16時 所我孫子南近セ 濁山田耕笹「からたちの花」、プーランク「愛の小怪」、ヘンデル「私を泣かせてください」など 濁中島清香さん、山田紀子さん 濁小学生以上(乳幼児は要相談) 定先着120人(要申込) 費1,500円 券濁11月21日(金)までに井上 090-5193-0601(当日券は要確認)

我孫子市オープン卓球大会

12月21日(日)受付9時～ 所市民体育館 濁男女別①シングルス(男性は年代別あり)②ダブルス 費1人1,200円(高校生以下600円、我孫子市卓球連盟会員1,000円)※要申込 濁ゼッケン 申濁11月15日(土)～21日(金)に、Eメールで大会名、種目、所属(チーム名・学校)、郵便番号、氏名(②は2人分)、電話番号を明記。鈴木 濁suzuki.attf@gmail.com 濁菅井 濁sugai.attf@gmail.com

クラシックギターバンドMJ7 アフタヌーンコンサート

12月6日(土)14時～16時(開場13時30分) 所アミューゼ柏 濁「ダンシング・オールナイト」「枯葉」「いそぎ」

定先着400人(申込不要) 費無料 濁星野 090-9834-2669

講演・講座・教室

アクティブヨガ

11月11日(火)15時～16時 濁体に無理なく柔軟性・体幹・筋力アップ 定各日先着30人(要申込) 費500円 所申濁市民体育館 04-7187-1155

認知症助け合いカフェ「なのはな」

11月12日(水)13時30分～15時 濁心と体のリフレッシュについて学ぶ※お茶の提供・お菓子の土産あり 濁須崎広道さん 費無料(申込不要) 所濁けやきプラザ 04-7165-2886

湖北地区公民館(コホミン)講座

◎ネーティブスピーカーによる「大人の基礎英語教室」 11月13日・20日・27日、12月4日・11日、令和8年1月15日・22日・29日、2月5日・12日・19日・26日いずれも(火)16時30分～17時30分(全12回) 濁全回参加できる小学5年生以上 定先着20人(要申込) 費1回500円

◎おはなし会 11月27日(火)10時～10時30分 濁パネルシアター、手遊び、親子体操など 濁おはなしさんぽみち 濁未就園児と保護者 定先着15組(要申込) 費無料

〈共通〉所申濁11月1日(土)9時～湖北地区公民館 04-7188-4433

スマホなどの相談・教室

◎ガラケー・スマホ・パソコン何でも相談会 11月19日(水)①10時～15時②13時～16時 所近セふさの風 濁①ガラケー・スマホ②パソコン 費無料(申込不要) 濁相談したい機器 濁布佐地区社協 04-7189-2119

◎スマホ教室 11月12月2日(火)・9日(火)②16日(火)・23日(火)13時30分～15時30分③23日(火)10時～12時 所①布佐南近セ②③軽喫茶ぼぼら 濁①②LINEの基本編(メッセージやスタンプの送受信など)③LINEの応用編(グループやアルバムの作り方など) 濁①②60歳以上で両日参加できる方③60歳以上 定各先着10人(要申込) 費600円 濁スマホ 申濁我孫子市社協 04-7184-1539

講演会

「選択的夫婦別姓制度について学ぼう」 11月30日(日)13時30分～15時 所コスモスパレットI(印西市中央南1の4の3)※Zoom参加可 濁阪井裕一郎さん 定先着25人(要申込)※Zoom参加は別途先着50人 費無料 申濁11月25日(火)までにセンター HPまたは千葉県男女共同参画センター 043-420-8411(月)休館※祝(休)の場合は翌平日)

お元気まんてん教室

「介護予防のためのスクエアステップ運動」 11月28日(金)14時～16時 所近セこもれび 濁佐藤絵美さん 定先着20人(要申込) 費無料 申濁天王台地区高齢者なんでも相談室 04-7182-4100

55シニアいきいき講座(健康体操編)

11月30日(日)13時30分～15時 所近セこもれび 濁ミュージックフープ健康体操&ヘルスリズムス 濁山口江美さん 定先着40人(要申込) 費無料 濁室内履き、飲み物 申濁11月28日(金)までに天王台地区社協 04-7183-9009

認知症を正しく知ろう ～早期発見・早期対応～

12月3日(火)14時30分～16時 所アミューゼ柏 濁中野史人さん 定先着100人(要申込) 費無料 申濁12月2日(火)までに北柏リハビリ総合病院 04-7110-6611(月)～(金)9時～16時※祝(休)を除く)

お知らせ

猫譲渡会

◎ねこわんこ 11月2日(日)・16日(日)、12月7日(日)13時～15時※雨天中止 所市役所駐車場※持ち込みは要事前連絡※保護猫の引き取り不可 濁ねこわんこ 080-8723-9550

◎ねこ友会 11月8日(土)・9日(日)②23日(火)13時～15時 所①手賀沼親水広場②アビスタ前広場 濁保護猫の譲渡会、フリーマーケット 濁ねこ友会 070-9101-7209

◎まんまるおてて 11月16日(日)14時～16時 所ペットストアいんtoまやー※抱っこ可※不要なフードの寄付なども募集 濁まんまるおてて 090-9204-4311

シルバー人材センター入会説明会

11月14日(金)②18日(火)14時～15時 所①市民プラザ②近セこもれび 濁働く意欲がある市内在住の60歳以上 定各日先着20人(要申込) 費2,400円 申濁11月7日(金)までにシルバー人材センター 04-7188-2200

生きづらさを抱える方・ 成年後見制度を利用したい方の相談会

11月9日(日)13時～16時 所市活ステ 濁精神障害がある・ひきこもり状態・親の死後に不安がある方と家族 定先着6組(要申込) 費無料 申濁11月8日(土)までに東葛市民後見人の会・敷下 04-7184-6918

Jアラート

全国一斉緊急情報伝達訓練

災害時にJアラート(全国瞬時警報システム)から送られる緊急情報を市民の皆さんへ確実に伝えるため、防災行政無線による情報伝達訓練を行います 11月12日(火)11時～※災害発生時などは中止 濁市民安全課・内線522

遺言・相続の無料法律相談会

11月14日(金)13時～16時(1人45分) 定先着16人(要申込) 所申濁11月5日(火)10時～千葉県弁護士会松戸支部 047-366-6611

狩猟期間

11月15日(土)～令和8年2月15日(日)※手賀沼周辺は狩猟が禁止されています※詳細は県HP「千葉県における狩猟について」参照 濁東葛飾地域振興事務所 047-361-4048

三士合同無料相談会
日11月29日(土)13時30分～16時30分
 (1人30分) 所 柏商工会議所 内 弁護士・税理士・司法書士に相談 宛 東葛6市在住の方 定 先着24人(要申込) 申 閏11月5日(火)～税理士会柏支部 ☎04-7164-1719(月)～(金)10時～12時、13時～16時)

千葉県里親制度説明会
日12月7日(日)13時～15時 所 南流山センター 定 先着40人(要申込) 費 無料 申 11月30日(日)までに 〽https://x.gd/bU6vX 閏 オレンジの会 ☎0470-28-4288

🍓 まち協情報

こもれびまちづくり協議会
◎森のちびっ子教室「落ち葉であそぼう」 日 11月8日(土)10時～11時30分 内 落ち葉や木の実を集めて作品を作る 宛 2歳～3歳の子どもと保護者(きょうだいの参加可※別途1人100円) 定 先着10組(要申込) 費 1組100円 内 飲み物 申 11月5日(火)までに、Eメールに参加者全員の氏名、電話番号を明記。森のちびっ子教室 ✉ komorebi.morichibi16@gmail.com
◎ラフターヨガ 日 11月10日(月)10時～11時30分 内 笑いで免疫力アップ 定 先着20人(申込不要) 費 無料 内 飲み物、タオル

55秋のフェスタ 日 ①11月15日(土)10時～17時、16日(日)10時～15時 ②15日(土)11時～14時 ③16日(日)11時～13時(受付10時30分～) 内 ①絵画、書道、手工芸などの展示 ②お抹茶体験 ③そば処「こもれび庵」 費 ①無料 ②200円 ③500円(申込不要) 内 室内履き
〈共通〉 所 閏 近セこもれび ☎04-7165-2011

我孫子北まちづくり協議会
55講演「超少子・長寿社会に生きる」 日 11月9日(日)13時30分～15時(開場13時) 所 森義博さん 定 先着120人(申込不要) 費 無料 所 閏 我孫子北近セ並木本館 ☎04-7157-4517※駐車場利用不可

布佐南地区まちづくり協議会
◎地域コミュニティづくりのための秋の映画鑑賞会「阿弥陀堂だより」 日 11月9日(日)13時30分～16時(開場13時) 費 無料(申込不要)※コーヒーの販売あり 所 閏 布佐南近セ ☎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 日 11月15日(土)13時～16時(1人50分)※ミニ相談あり(1人20分、申込不要) 定 先着12人(要申込) 費 無料 内 相談したい機器
◎クリスマスのフラワーアレンジメント 日 11月25日(火)13時20分～15時30分 内 クリスマスのドアの飾り※ティータイムあり 所 栗城玲子さん 定 先着12人(要申込) 費 2,000円 内 花ばさみ(お持ちの方) 申 11月20日(木)まで
〈共通〉 所 閏 閏 我孫子南近セ ☎04-7181-

1011
ふさの風まちづくり協議会
◎太巻きまつりずし講習会 日 11月23日(祝)13時～15時 所 川合美津子さん 定 先着12人(要申込) 費 1,000円 内 マスク、三角巾、エプロン、布巾、巻きす(お持ちの方)、持ち帰り用容器、食品用ラップ、筆記用具 所 閏 近セふさの風 ☎04-7181-6211

新木地区まちづくり協議会
◎らくらく健康体操 日 11月26日(火)13時30分～15時 内 バランスボールで有酸素運動 所 高橋真弓さん 定 先着20人(要申込) 費 無料 内 室内履き、飲み物 申 11月4日(火)～
◎料理教室 日 11月30日(日)9時15分～14時30分 内 手打ちそば作り(ざるそば、そばがき) 所 山本俊雄さん 定 先着12人(要申込) 費 1,500円 内 エプロン、三角巾、手拭き、布巾、筆記用具、飲み物 申 11月4日(火)～26日(火)
〈共通〉 所 閏 閏 新木近セ ☎04-7188-2010

天王台北地区まちづくり協議会
55クリスマスコンサート 日 12月6日(土)14時～15時30分 内 バイオリンによる演奏 所 吉田直矢さん、河崎恵さん 定 先着60人(要申込) 費 500円 所 閏 閏 11月30日(日)までに天王台北近セ ☎04-7182-9988

市民伝言板

詳細は各問い合わせ先にご確認ください。

講演・催し

▼空手道体験教室 11月8日(土)・15日(土)・22日(土)・29日(土)14時～18時。白山中武道場。松濤館流空手。6歳以上。先着5人。無料。 申 閏 トーステン ☎070-9167-9711
▼あびこ市歩こう会 11月9日(日)※小雨実施。我孫子駅8時15分発～北千住駅～草加駅。草加を歩く6kmウォーク。12時ごろ草加駅解散。300円。 申 閏 鈴木 ☎090-1404-7463
▼来る年干支“午”の木目込み作り講習会 12月14日(日)・20日(土)13時30分～16時30分。市民プラザ。4,000円。 申 11月4日(火)・11日(火)14時～16時に市民プラザ会議室2へ来所。 閏 鈴木 ☎04-7164-6609
▼女声合唱無料体験会 ①11月12日(火)②19日(火)10時～12時。①取手福祉会館②井野公民館。中島みゆき「糸」「雪」「麦の唄」、やなせたかし「愛する歌」。先着15人。 申 閏 のばらコーラスHPまたは高寺 ☎0297-74-7504
▼ベットロス相談会 11月13日(木)・27日(木)13時～17時(1人30分)。我孫子南近セ。愛犬愛猫との死別・思いを語る場所。人間関係の悩み相談可。2,000円。 申 閏 渡邊 ☎080-6123-1152
▼優しい花のクリスマス(プリザーブドフラワー) 11月26日(火)13時30分～15時30分。けやきプラザ。初心者歓

迎。先着6人。3,500円。 内 はさみ、紙袋。 申 閏 11月14日(金)までにアトリエ SEKIGUCHI・関口 ☎080-1045-1906
▼東葛しぜん観察会 白樺派文人ゆかりの地と手賀沼ハケの道をめぐる 11月16日(日)10時～12時。我孫子駅南口階段下集合・解散。小学生以上。先着30人。300円(中学生以下200円)。 申 閏 11月2日(日)10時～前田 ☎047-443-9311
▼チャペルコンサート「混声合唱団コールヴォンネの美しい歌声」 11月16日(日)13時30分～15時。湖北パークサイドチャペル(6台まで駐車可)。モーツァルト「レクイエム」など。無料(申込不要)。 閏 黒川 ☎04-7149-1952
▼ガールスカウト体験 11月16日(日)14時～16時。我孫子北近セつくし野館。5歳以上※未就学児は保護者同伴。無料。 申 閏 松尾 ☎090-2748-1179
▼脳と体を元気に！スクエアステップ ①11月17日(月)②12月1日(月)・15日(月)10時～10時50分(②は全2回)。我孫子北近セつくし野館。転倒予防、認知機能向上。①無料②1回500円。 内 室内履き、飲み物。 申 閏 佐藤 ☎080-5225-6062
▼青空共同保育どんぐり 体験会～園舎を持たずのびのび子育て～ 11月18日(火)・21日(金)10時～14時。あけぼの山農業公園。1歳6カ月～年長。500円。 申 閏 Eメールに住所、氏名、電話番号を明記。嶋谷 ✉ donguriboshu@gmail.com
▼講演会「日本語の魅力と日本文化」 11月23日(祝)15時50分～17時30分。パレット柏。 所 江畑哲男さん。先着54人。

11月 ギャラリー

市民プラザ
55市民文化祭 書道展 日 5日(火)まで10時～17時(最終日16時まで) 閏 荒井 ☎04-7182-2838
55市民文化祭 手工芸展 日 8日(土)～10日(月)10時～16時(最終日15時まで) 閏 小枝 ☎04-7189-0138
55市民文化祭 華道展 日 15日(土)～16日(日)10時～18時 閏 中田 ☎04-7188-0298
◆我孫子墨絵同好会展 日 21日(金)～25日(火)10時～17時(初日13時～、最終日16時まで) 閏 斎藤 ☎090-7068-1176

アビスタ1階中央通路
開館時間：9時～21時 休館日：17日(月)
◆JBF日本ワイルドライフアート協会作品展 日 1日(土)9時30分～2日(日)15時 閏 手賀沼課 ☎04-7185-1484
◆手賀沼流域フォーラムの活動紹介 日 3日(祝)～9日(日)(初日15時～、最終日17時まで) 閏 竹内 ☎090-3907-8355
55健康フェア 日 10日(月)～16日(日)(初日13時～、最終日15時まで) 閏 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126
◆子どもの人権ポスター原画コンテスト応募作品展 日 21日(金)～29日(土)(初日10時～、最終日15時まで) 閏 社会福祉課・内線432

けやきプラザ
休館日：毎週月(祝休の場合は翌平日)

1,000円。 申 閏 岩渕 ☎090-4847-0400
▼障害年金相談会 11月28日(金)13時30分～16時。我孫子南近セ。社会保険労務士に相談。先着5人。無料。 申 閏 長井 ☎090-4847-6536
▼取手男声合唱団 定期演奏会 11月29日(土)14時～16時。取手市民会館。「あずさ2号」「サライ」、唱歌の四季「朧月夜」「紅葉」、組曲「水のいのち」など全22曲。先着1,000人。500円。 内 取手福祉会館。 閏 安本 ☎0297-78-5191
▼元気の出る歴史人物講座「聖徳太子」 11月29日(土)15時50分～17時40分。パレット柏。 所 岡田幹彦さん。先着54人(申込不要)。1,000円(高校生以下無料)。 閏 岩渕 ☎090-4847-0400
▼コカリナ体験教室 11月30日(日)13時30分～15時。アビスタ。癒やしの音色・木の笛「コカリナ」の初歩から。先着5人。無料。 申 閏 平山 ☎090-7835-9861
▼プレアデスハーモニー モーツァルト名曲コンサート 12月4日(木)14時～16時。アミュゼ柏。バイオリン・ビオラ・ピアノによる生演奏で豊かなひとときを。1,500円(申込不要)。 閏 富永 ☎080-9994-8480

会員・仲間募集

▼思いを色と容にー水彩画教室ー 毎月第1・3(木)13時30分～15時30分。けやきプラザ。 所 中尾葉子さん。初心者歓迎。 日 3,000円。 閏 みづゑの会・大野 ☎080-5479-0660

11月 ギャラリー

第1ギャラリー
◆さざんかの会展 日 3日(祝)まで9時～19時(最終日16時まで) 閏 竹内 ☎04-7100-2612
第2ギャラリー
◆オハナサークル キルト作品展 日 2日(日)まで10時～17時(最終日16時まで) 閏 山梨 ☎04-7183-7506
第1・2ギャラリー
55健康フェア 日 5日(火)～8日(土)9時～19時(初日13時～、最終日13時まで) 閏 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126
◆作家の証展 日 18日(火)～24日(木)11時～18時(最終日16時まで) 閏 綾 ☎090-4701-5617
◆水の輪 夢♡作品展 日 26日(火)～29日(土)10時～16時(初日12時30分～) 閏 長岡 ☎090-1889-5080

アビシルベ
開館時間：9時～18時 閏 ☎04-7100-0014
◆JBFと我孫子を楽しもう！ 日 2日(日)まで
◆聖地巡礼！ロケ地紹介 日 5日(火)～12月28日(日)
55白樺芸術祭ABIKO 作品展 日 15日(土)～12月28日(日)

水の館ミニギャラリー
開館時間：9時～17時 休館日：26日(火)
◆鳥の博物館友の会 デジカメ同好会 野鳥写真展 日 22日(土)まで(最終日13時まで) 閏 手賀沼課 ☎04-7185-1484

我孫子の魅力を伝える ふるさと納税の特別な贈り物

ふるさと納税は、都道府県や市区町村に寄付することで、寄付額の一部が所得税と住民税から控除される制度です。市外にお住まいの方が我孫子市へ寄付すると、税金の控除だけでなく、お礼品として市の特産品なども受け取れます。ぜひ、**市外の家族・親戚・友人にお勧めしてください。**

人気の返礼品

○オリジナルゴルフクラブ ○ウナギ ○マッシュルームイチバン ○ゴルフプレー券 ○枕 ○カレーセット ○米 ○ピザ



地域の魅力を発信！返礼品協力事業者を募集

返礼品として、市内で生産・製造した商品やサービスなどを提供する事業者を募集しています。ポータルサイトへの掲載料や商品の送料などは市が負担します。また、市の返礼品である「PayPay商品券」の取扱店も募集しています。全国への販路拡大と売り上げ向上につながるため、ぜひご検討ください。

魅力的な商品が新たに追加！

「第16回調味料選手権2025」で、ご飯のおとも部門最優秀賞に選ばれた「白樺派のひとさじキーマカレー」と万能調味料部門で入賞した「笠原流食べすぎちゃうラー油」も返礼品に加わりました。



▲市HP(事業者募集)

頂いた寄付はより良いまちづくりのために活用します

令和6年度ふるさと納税実績

寄付件数 1,925件(前年度から848件増🔥)

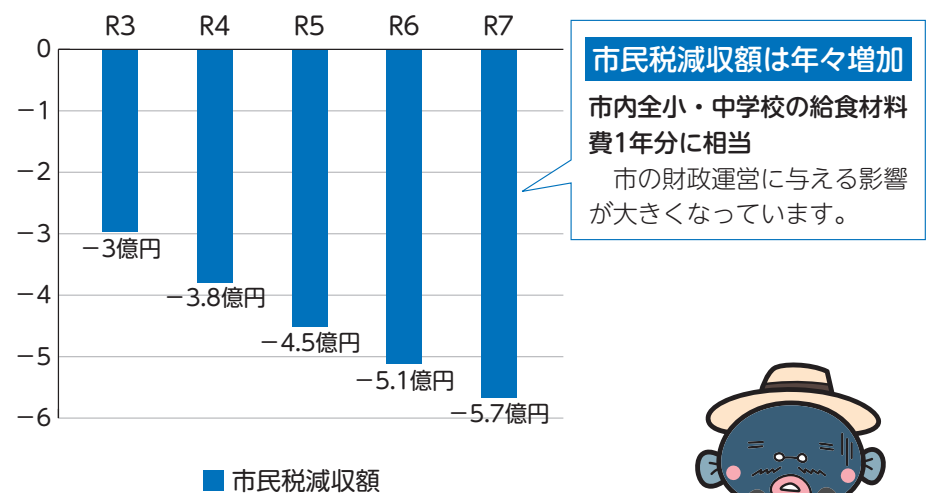
寄付額 5,535万円(前年度から2,335万円増🔥)

我孫子市のふるさと納税の現状

収支はマイナス

市民の方が他自治体へ寄付すると、寄付額の一部が次年度の市民税から控除され、市の税収が減少します。市では、市民税減収額が頂く寄付額を大きく上回り、収支はマイナスとなっています。

令和7年度の減収額 **-5億6,761万円**



問 企画政策課 ☎04-7185-1426

市民と農家の交流イベント

55th 農業まつり

日 11月15日(土)10時～14時30分

※小雨実施、荒天中止

所 手賀沼親水広場

内 軽トラ市(市内農家の野菜販売)、農業体験こども写真コンクール作品展示、餅まき、地元農産物を使った豚汁・加工品の販売など

※苗木の配布はありません。

◎農産物共進会(農家部門・おもしろ野菜部門)

市内農家や市民の農産物を展示し、投票と即売会を行います。投票者に軽トラ市で使用できる商品券100円分をプレゼントします。※おもしろ野菜部門は販売なし

時間 展示…10時～13時、投票…10時～12時、即売会…13時30分～

◎秋野菜収穫体験(持ち帰り可)

時間 10時30分～12時(受付10時～)

定 先着40人(申込不要)

※未就学児は保護者同伴

費 500円

持 汚れてもよい服、軍手

問 農政課 ☎04-7185-1481



▲市HP

JAちば東葛 柏・我孫子・西船地区農業まつり

日 11月29日(土)9時30分～14時

※小雨実施、荒天中止

所 あけぼの山農業公園(柏市)

内 農産物の即売、模擬店、ステージイベント、各市PRブースなど

問 ちば東葛農業協同組合 ☎04-7140-2203



今日からチャレンジ！ミライの自分

55th 健康フェア

日 11月16日(日)10時～15時(受付14時30分まで)

所 アビスタ

◎運動習慣を身に付ける

スポーツ健康吹矢、ボッチャ体験、歩行年齢測定会、おなかのマッサージ、ウォーキングのこつ

◎食生活を整える

お野菜チェック、野菜レシピ・腸活レシピの配布、腸活パネル展示、健康うまいものマルシェ

◎健康をチェック

市民歯科健診、親子歯科相談、医師・薬剤師による相談コーナー、血管年齢測定

◎健康について知ろう・学ぼう

大腸がんクイズラリー、たばこの害(風船ワーク)、健診川柳、簡単フレイルチェック、三角巾・折り紙で脳トレ

◎楽しくリラックス

アロマオイルハンドトリートメント、笑いヨガ

55th 第20回健康フェア記念講演会

日 11月8日(土)11時～12時30分 所 けやきプラザ

内 経験から学んだ食育や健康づくりの大切さ～2人に1人はがんの時代…ひとごとじゃない～

講 川島章良さん(お笑いコンビ・はんにゃ)

定 先着500人※託児あり(市内在住の生後6カ月～未就学児のみ。先着10人)

申 11月6日(木)(託児は5日(水))までにLINE申請

〈共通〉 問 健康づくり支援課(実行委員会) ☎04-7185-1126



▲市HP

お一人様1回1点限り

先着プレゼント！

花の苗 ①10時～
(各30人) オープニング後
②13時～

ひと家族につき1苗まで



又は

ポップコーン
(各100人)

①11時～
②13時～



ガラガラ抽選会

ブースを回り、アンケートに答えると豪華賞品がもらえます。



▲LINE申請