

## あひこ

## 納付のお知らせ

項目	納期限 (口座振替日)
上下水道料金	2月27日金
固定資産税・都市計画税第4期 介護保険料第9期 国民健康保険税第9期 後期高齢者医療保険料第8期 下水道受益者負担金第4期	3月2日月





## 会計年度任用職員 募集

報酬は2月1日時点の金額を記載しています。

### 公園緑地課

	公園管理技能・事務補助員	公園管理技能員
任期	4月1日～令和9年3月31日※再任あり	5月1日～10月31日※再任あり
勤務日時	(月)～(金)8時30分～17時(月16日) ※祝休を除く	(月)～(金)8時30分～17時(月14日) ※祝休を除く
勤務場所	湖北台中央公園に出勤後、市内各公園へ移動	
内容	公園維持管理の現場作業 (草刈り、樹木剪定、公園施設の軽微な補修など)	
対象	2tトラック(マニュアル車)を運転・ 刈払機を使用できる方	刈払機を使用できる方
採用予定数	若干名	
報酬	時給1,234円	時給1,180円
選考	書類、面接	
申し込み締め切り	2月18日(火)(必着)まで	3月19日(木)(必着)まで
申し込み・問い合わせ	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市役所公園緑地課(東別館1階、住所省略可)・内線363	
市HP		

### 子ども支援課

	放課後対策事業 スタッフ(サブリーダー)	放課後対策事業 アシスタント	放課後対策事業 心理相談員
任期	4月1日～令和9年3月31日※再任あり		
勤務日時	13時～19時、学校休業日～7時45分～19時(シフト制)※月20日程度	13時～19時(シフト制)、学校休業日～7時45分～19時(シフト制)※月13日以内	8時30分～19時(7時間45分のシフト制)※月124時間
勤務場所	各学童保育室・あびっ子クラブ(高野山・湖北台西・湖北台東・湖北小学校)		市役所西別館2階
内容	児童保育・生活支援など	児童保育・生活支援などの補助	心理相談全般
対象	市ホームページ参照	なし	市ホームページ参照
採用予定数	若干名		
報酬	時給1,320円	時給1,180円	時給2,364円
選考	書類、面接		
申し込み・問い合わせ	2月13日(金)(消印有効)までに、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(西別館2階、住所省略可)・内線449		
市HP			

### 市民協働推進課 男女共同参画室

	男女共同参画推進員
任期	4月1日～令和9年3月31日※再任あり
勤務日時	(月)～(金)8時30分～17時(月16日)※祝休を除く
勤務場所	市役所本庁舎地階
内容	男女共同参画プランの進行管理、啓発事業の実施など
採用予定数	1人
報酬	時給1,234円
選考	書類、面接
申し込み・問い合わせ	2月12日(木)(必着)までに、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市役所市民協働推進課 男女共同参画室(本庁舎地階、住所省略可)・内線294
市HP	

## 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。

日 2月6日(金)11時～※災害発生時などは中止

問 市民安全課・内線522

【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、駅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枚：2万円 申込 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。

## 若い世代の市民活動応援成金

若い世代が市民活動に積極的に関わり、さらにまちづくりを活性化できるよう助成金を交付しています。

助成金は、企業版ふるさと納税や個人の寄付・募金を積み立てた「市民活動推進基金」を財源としています。皆さんのご協力をお願いします。

対 下記のいずれかに該当する方が参加・企画し、市内で実施する市民活動を主催している団体

①高校～大学院に在籍している方(特別支援学校の高等部、高等専門学校、短期大学を含む)

②実施年度内に16歳～27歳になる方



▲市HP

### 提案助成と団体助成は事前協議が必要

区分	内容	助成額	申し込み ※令和8年度実施分
提案助成	対象の団体に所属・協力する①または②の方が主体となり、新規事業を提案・企画して実施するための経費	1事業上限10万円(1団体1年度につき1事業)	2月27日(金)(必着)までに事前協議書(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)に必要書類を添えて郵送・持参。
団体助成	構成員の80%以上が、市内在住または市内高校～大学院に在籍している①または②の方である団体が、新規事業を市内で実施するための経費	対象経費の10～90% 1事業上限100万円(1団体1年度につき1事業)	2月27日(金)(必着)までに事前協議書(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)に必要書類を添えて郵送・持参。

### ◎制度・書類作成の説明会

日 2月14日(土)13時～15時 定 先着10人(要申込)

所申 2月13日(金)17時までに市民活動ステーション 04-7165-4370

### 参加助成は事前協議が不要

区分	内容	助成額	申し込み ※令和8年度実施分
参加助成	対象の団体に所属していない①または②の方が参加した場合に、団体が負担するその方の実費相当分(交通費など)※①または②の方が障害者手帳を所持している場合、その介助者も助成可(障害者1人につき1人まで)	1事業上限30万円(1団体1年度につき3事業) ※参加者1人1回上限3,000円	4月1日(火)～事業着手前に申請書(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)に必要書類を添えて郵送・持参

### ◎参加助成を活用した事業「日立アカデミー 庭園公開」の主催者・参加者の声

主催者 中塙和枝さん(我孫子の景観を育てる会)

「日立庭園は、地域の景観資源として株式会社日立アカデミーのご厚意で公開していただいている。当日は、会員、市民ガイド、長寿大学卒業生、一般・社会福祉協議会からのボランティア、そして助成金をきっかけに募集した学生ボランティア3人を含めた52人で運営しました。会員の高齢化で運営が厳しくなってきており、大変ありがたい制度です」

参加者 中嶋秀真さん(中央学院大学)

「大学ではボランティア活動を行う部に所属し、令和5年からこの事業に参加しています。学生同士の話では、交通費が出ると参加しやすいという声をよく聞きます。助成金を活用して多くの若い世代に市民活動に参加してもらい、我孫子を知ってほしいと思います」

### 〈共通〉

申問 〒270-1192市役所市民協働推進課(本庁舎地階、住所省略可)・内線488

### 広告

**個別指導** 小学生 中学生 高校生 卒業生

**オーダーメイド 春期講習** お申し込み受付中

90分×4回 授業 税込 3,300円 各教室 定員制 \*2

この広告をご覧の方は特典あり! その旨教室へお申しください。

※1.授業は1対2(講師1人に生徒2人)の形式で90分です。スクールIEの授業をはじめて受ける方が対象です。無料体験授業との併用はできません。※2.各教室ごとに定員がございます。※予告なく終了する場合がございます。※掲載以外の教室では実施していない場合がございます。

**個別指導スクールIE** お問い合わせはWEBかお電話で!

スクールIE 湖北校 04-7197-7540 スクールIE 我孫子校 04-7185-8100

我孫子市本町2丁目7番17号 カリア・7ビル2階 受付時間 14:30～21:30 (日・祝除く)

我孫子市本町2丁目7番17号 カリア・7ビル2階 受付時間 14:00～21:00 (日・祝除く)

**お問い合わせはWEBかお電話で!**

**縦型・ドラム式洗濯機・無料診断サービス** 0円～

分解してみて汚れてなければ料金は一切かかりません  
乾かない・臭いの原因は“内部の汚れ”  
分解洗浄で洗濯を快適に

**大手広告会社と提携** LINE簡単予約 キャッシュレス決済対応 選べる安心プラン 明朗会計追加料金無

我孫子限定 20%OFF 料金価格 22,000円 → 17,500円～

縦型洗濯機スタンダード(分解洗浄) 20%OFF

しろまる ドラム式洗濯機 エアコンクリーニング オフ会員登録 しろまるジャパン 048-940-8703

対応エリア 東京都 埼玉県 千葉県 茨城県 〒343-0015 埼玉県越谷市花田7-9-14



▲市HP

## 税の申告期間

**市・県民税の申告期間は3月16日(月)まで、確定申告期間は2月16日(月)～3月16日(月)**です。申告期間中は、柏税務署の確定申告書作成会場、市の申告会場(市・県民税の申告受け付け、作成済みの確定申告書の預かり、簡易な確定申告書作成補助(公的年金受給者、障害者控除対象者本人))、税理士による無料申告相談会を開設します。詳細は広報あびこ1月16日号2面・市ホームページをご覧ください。

※申告期間中は、作成済みの確定申告書を課税課で提出可

### ◎インターネットで確定申告

柏税務署の確定申告書作成会場は混雑が予想されます。スマートマイナンバーカードで自宅から申告できるe-Taxをご利用ください。

問 確定申告…柏税務署☎04-7146-2321、市・県民税の申告…課税課・内線357



▲市HP



▲国税庁HP

## 都市計画審議会 公開

日 2月18日(水)14時～(受付13時45分～13時55分)  
所 市役所議会棟第一委員会室  
内 諮問事項「地区計画および生産緑地地区の変更」など  
定 先着5人(申込不要)※傍聴人は発言の機会なし  
問 都市計画課・内線578

## マイナンバー手続きの休日開庁

開庁日時	申込開始日時
2月15日(日)9時～12時	受付中
3月14日(土)9時～12時	2月25日(水)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

## マンション管理基礎講座

日 2月15日(日)13時～16時  
所 松戸市民会館  
内 講演「令和7年マンション標準管理規約の改正について」「管理計画認定の状況と申請のポイント」「住宅金融支援機構のマンション関連制度について」  
対 マンション管理組合役員・所有者など  
定 先着70人(要申込)  
費 無料  
申間 2月13日(金)12時までに、電話・ファックスで住所(棟・室)、氏名、電話番号、管理組合名、参加人数を明示。住まい情報プラザ☎043-223-3266 Fax 043-223-0003



## 違反広告物除去ボランティア 募集

任期 4月1日～令和10年3月31日

内 道路上に違法に掲出されている立て看板、貼り紙、貼り札などの除去  
※登録後、3月26日(木)10時～市役所議会棟で講習会あり

対 ○個人…市内在住・在学・在勤の18歳以上で、月2回(月)～(金)活動できる方  
○団体…主に市内で活動し、市内在住・在学・在勤の18歳以上の方2人以上で構成された団体

※年齢は4月1日(水)時点

申問 2月16日(月)(必着)までに、申請書(都市計画課、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)、必要書類を郵送・持参・Eメール。〒270-1192市役所都市計画課 景観推進室(東別館1階、住所省略可)・内線574 Fax keikan@city.abiko.chiba.jp



▲市HP

### 地域の仲間と共に楽しく学ぶ4年間

## 長寿大学53期生 募集

日 4月～令和12年2月の原則月2回(木)9時50分～14時30分

所 湖北地区公民館など

内 健康・福祉・歴史・文化、地区巡り、地域活動、体育祭、大学祭など

対 次の全てに該当する方…○市内在住で昭和36年4月1日以前に生まれた○4年間継続して自力で参加できる ○熟年備学、県の生涯大学校に在籍していない(予定を含む)

定 先着50人(要申込)

費 年額7,000円(別途実習費)

申問 3月16日(月)(必着)までに、ちば電子申請サービスまたははがきに「長寿大学希望」、住所、氏名、性別、生年月日、電話番号を明記。〒270-1122中里81の3湖北地区公民館長寿大学☎04-7182-0622(火)(木)金)



▲ちば電子申請サービス

## 地域交流教室 年間使用申請

大人と子どもの交流や学習活動などを支援するため、小学校の空き教室を開放しています。

日 4月1日(水)～令和9年3月31日(水)

※年末年始を除く ※学校行事がある場合は使用不可

開放施設(各1教室)	日時	費用
我孫子第一小学校		
湖北台西小学校	毎日9時～13時、13時～17時、17時～21時	
湖北台東小学校		
高野山小学校	(月)～(土)18時～21時	
布佐小学校	(日)9時～13時、13時～17時、17時～21時	

※駐車不可 ※禁煙、政治・宗教・営利活動禁止

対 代表者が18歳以上で、市内在住・在学・在勤の方で構成された団体

申間 2月13日(金)(必着)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アビスタ内教育委員会生涯学習課☎04-7182-0511

広告

塗り替えの基礎知識を動画で分かりやすくお伝え!

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

## 屋根&外壁塗り替え勉強会



### 勉強会内容のポイントはこれら!

- 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 株式会社 石井建装 ☎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

### 開催情報

2/6 金・8日・15日・18水

[8日・15日・18日] 10:00～11:30 ※受付開始 9:45～

[6日] 14:00～15:30 ※受付開始 13:45～

24時間受付中//

WEBからの  
申し込みはこち



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。

勉強会以外のお問い合わせ(株式会社石井建装)

☎0120-951-433 ☎0120-325-141

※本講座は、我孫子市・あびこプラザの主催ではありません。

## すこやかちゃん 募集

令和7年生まれ集まれ！

**掲載号** 広報あびこ4月1日号～令和9年3月16日号  
**※**生年月日順に掲載  
**対** 市内在住で令和7年1月1日～12月31日に生まれた子ども  
**※**掲載号の発行日に市外へ転出している方は掲載不可  
**※**顔写真をインターネット上に掲載できない方は掲載不可  
**定** 72人(抽選)  
**申込** 2月24日(火)までに、LINE申請またはEメールに  
郵便番号、住所、保護者の氏名、電話番号、子どもの  
氏名・生年月日・性別を明記。秘書広報課 広報室  
04-7185-1269 photo@city.abiko.chiba.jp  
  
▲LINE申請

**りんたろう** 凜太郎ちゃん (1歳2ヶ月)  
**あゆむ** 歩ちゃん (1歳2ヶ月)  
**みゆ** 美優ちゃん (1歳2ヶ月)

最高にかわいい凛くん  
♡生まれてきてくれて  
ありがとう♪成長が樂  
しみ！BIGLOVE

お兄ちゃん大好きなあ  
ゆくん♡たくさん食べ  
てたくさん遊んで大き  
くなろうね☆

とても優しくて、かわ  
いい子です。病気しな  
いでね♪

### 文化財審議員リレー講座

## 鰻と虚空蔵信仰－柳田国男『海上の道』再考

市の文化財の魅力を多くの方に知っていただくため、市の文化財審議員を講師に迎えてリレー講座を開講します。

日 2月28日(土)13時30分～15時30分  
所 白樺文学館  
内 布佐で信仰されている延命寺の虚空蔵菩薩を糸口に、日本民族の形成について学ぶ  
講 佐野賢治さん(神奈川大学名誉教授)  
定 先着20人(要申込)  
費 入館料(一般300円、高校生・大学生200円、中学生以下無料)  
申問 2月27日(金)までに教育委員会文化・スポーツ課 04-7185-1583

  
▲市HP

## 高齢社会への対応を探る会

**「104歳、哲代さんのひとり暮らし」上映会**

## 家族みんなで楽しめる！

**消費生活展**

●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)～(土)18時～翌8時、(日)祝(休)・年末年始9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)30分、13時～16時30分 間 休日診療所(湖北台1の12の17) 04-7187-7020(診療時間内)

### 鳥の博物館 インフォメーション

鳥のサイエンストーク 鳥の博物館で現地開催  
**鳥類標本の保存と活用**  
**—標本はなぜ作られて保存されるのか—**

日 2月21日(土)13時30分～14時15分  
内 博物館に収蔵されている標本は、その生き物が存在していた証拠であり、時代や環境を代表する貴重な試料です。数百年先まで保存されるため、自然史標本にはさまざまな保存方法があります。未来に残す標本の作り方とその活用について紹介します。  
講 岩見恭子さん(山階鳥類研究所研究員)  
定 先着50人(申込不要)  
費 入館料

▲ハギマシコの学術標本

入館料 300円(高校・大学生200円、中学生以下無料)  
所問 鳥の博物館 04-7185-2212

**2月 ギャラリー**

## 市民プラザ

## 第1ギャラリー

17時まで) 間河田 090-1030-2840

## 第2ギャラリー

## アビシルベ

2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

## 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。

節分	2日(月)、つくし野保育園 3日(火)、寿保育園
節分の会	2日(月)、聖華みどり保育園 3日(火)、東あびこ聖華保育園
園庭遊び	19日(木)、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ましょう。※雨天中止  
問 保育課・内線459

## 子育て支援センターの地域子育て支援

にこにこ親子講座 ※各日先着12組	14日(土)11時～11時45分「親子ヨガ」 28日(土)11時～11時45分「子育て世代の資産形成セミナー」 問 にこにこ広場☎04-7185-8882(月～土)
すまいる親子講座 (申込不要)	7日(土)11時～11時45分「段ボールスタンプ作り」 21日(土)11時～11時45分「運動遊び講座」 問 すまいる広場☎04-7185-2196(月～土)
ふあみりー講座 「らぶりいでー」 ※各日先着20組	14日(土)10時～12時「アフタフバーバン『ぐうちょっぱ劇場』」 28日(土)10時～12時「みんなでお雛様を作ろう」 問 かわむらんど☎04-7183-5995(月～金)
食のおはなし会	17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 問 ぐるんぱクラブ☎04-7189-2799(火水金)

## 2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(土)・14日(土)・21日(土)(全3回)	妊娠20週以降の方と家族
育児相談	6日(金)・20日(金)	にこにこ広場
4ヶ月児相談	3日(火)・10日(火)	令和7年9月生まれ
1歳6ヶ月児健康診査	5日(木)・12日(木)	令和6年7月4日～8月12日生まれ
2歳8ヶ月児歯科健診	19日(木)	令和5年6月生まれ
3歳児健康診査	5日(木)・12日(木)	令和4年7月12日～8月16日生まれ
5歳児歯科健診	19日(木)	令和3年1月19日～2月22日生まれ
離乳食教室	27日(金)	4～6ヶ月児の保護者、先着30人
後期離乳食教室	18日(水)	令和7年5月生まれ、先着20人
食事・栄養相談	随时	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

2月

## 市民相談・県民相談

弁護士 法律相談 申	来所 電話	5日(木)・12日(木)・17日(火)・19日(木)・24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		25日(水)10時～12時 市民相談室(本庁舎2階) 申20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 電話	18日(水)13時～16時 市民相談室(本庁舎2階) 申1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	10日(火)10時～15時 市民相談室(本庁舎2階) 申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 申		4日(火)13時～17時 市民相談室(本庁舎2階) 申2日(月)～3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		20日(金)10時～15時 収税課内相談室(本庁舎1階) 先着6組 申16日(月)～ 収税課☎04-7185-1349
不動産相談		13日(金)10時～12時 市民相談室(本庁舎2階) 先着4組 申10日(火)まで 建築住宅課・内線601

市民 相談	住宅相談	13日(金)10時～12時 会議室(東別館1階) 先着2組 申6日(金)まで 建築住宅課・内線601	結婚相談	3日(火)・17日(火)・25日(水)10時～16時…我孫子市社会福祉協議会 7日(土)・8日(日)・21日(土)・22日(日)10時～15時…けやきプラザ11階 あびこいハート☎04-7184-8100 ※結婚相談は3月で終了します。
	消費生活相談	(月～金)10時～17時30分※祝休を除く 消費生活センター(アビイクオーレ2階)☎04-7185-0999		(月～金)10時～17時30分※祝休を除く 地域職業相談室(アビイクオーレ2階)☎04-7165-2786
市民 相談	人権相談	5日(木)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	介護と介護にかかるこころの相談	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
	生活相談	(月～金)8時30分～17時※祝休を除く 社会福祉課(西別館2階)・内線394		火～日)10時～16時 ふれあいプラザ(けやきプラザ6階)☎04-7165-2886
市民 相談	健康相談	(月～金)8時30分～17時※祝休を除く 保健センター 健康づくり支援課☎04-7185-1126	福祉用具相談	火～日)10時～16時 ふれあいプラザ(けやきプラザ1階)☎04-7165-2886
	心の相談	18日(火)13時30分～ 相談室(西別館2階) 申17日(火)まで 障害者支援課・内線475		来所申 (月～金)9時～17時※祝休を除く 柏児童相談所☎04-7131-7175
市民 相談	子ども総合相談	(月～金)8時30分～17時※祝休を除く 子ども相談課(西別館1階)☎04-7185-1821	児童相談	来所申 (月～金)9時～17時※祝休を除く 柏児童相談所☎04-7134-4152
	ひとり親相談	(月～金)8時30分～17時※祝休を除く 子ども支援課(西別館2階)・内線849		来所電話 (月～金)9時～12時、13時～16時30分※祝休を除く 交通事故相談所☎047-368-8000
市民 相談	DV相談 (男性可)	(月～金)8時30分～17時※祝休を除く 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	交通事故 相談	来所申 9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5日(木)まで 交通事故政策課☎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。

## 子育て・健康と福祉

2月1日は「フレイルの日」

## フレイルを予防しましょう！

フレイルは、年齢とともに心身の働き・社会的つながりが弱くなった状態をいい、予防・改善のためには「栄養(食生活・口腔)」「運動」「社会参加」の3つを意識して、日常生活を見直すことが大切です。

## ◎フレイルの兆候

○握力が弱くなった(ペットボトルのふたが開けられないなど)



○活動量が減った

○歩く速度が遅くなった(横断歩道を渡り切れないなど)

○疲れやすい

○意図せずに体重が減った



## ◎フレイル予防の3つのポイント

○栄養(食生活・口腔)…毎食のたんぱく質摂取が大切です。バランス良く食べて、低栄養による痩せを予防しましょう。定期的に長寿健診や歯科健診を受診しましょう。



○運動…30分以上座ったままにならないよう、小まめに体を動かしましょう。  
○社会参加…積極的な外出・人との交流で閉じこもりや認知症、うつ病を予防しましょう。

問 高齢者支援課・内線614

## 「本人ミーティング・あびこ」も同時開催

## 認知症の人の家族のつどい「あびこ」

日 2月5日(木)13時30分～14時30分

所 けやきプラザ

内 介護方法や日頃の悩みなどの情報交換

対 家族のつどい…認知症の方を介護している方、介護経験者 本人ミーティング…認知症の方、物忘れが気になる方

費 無料(申込不要)

問 高齢者支援課・内線397

## 2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	6日(金) 14時30分～16時	20日(金) 10時～11時	天王台西公園
心の健康クラブ	16日(月) 14時～16時		

※雨天中止

問 高齢者支援課・内線382

所 保健センター

問 障害者支援課・内線475

# //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 市活ステ…市民活動ステーション  
社協…社会福祉協議会 入…入会費 月…月会費 年…年会費

## ★イベント

### 地域の茶の間

○お話をする会 2月6日(金)・13日

(金)(申込不要)※お茶の提供・土産あり

○コカリナの音色を楽しむ会 2月

20日(金) 演我孫子コカリナサークル

“あびこ” 定先着15人(要申込)

○実用書写体験教室 2月27日(金)

講真香さん 定先着20人(要申込) 持

筆記用具

〈共通〉時間10時30分～12時 費無料

所申問けやきプラザ 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」 2月6日(金)・20日(金)13時～16

時 内活動を始めたい方の相談 開

井眞吾さん、宮脇怜子さん 国60歳以

上 定各日先着10人(申込不要) 費無料

所問市活ステ 04-7165-4370

### 聞こえない・聞こにくい方の おしゃべりの場「Caféつばみ」

2月10日(火)13時30分～15時30分

所けやきプラザ 国聴覚障害がある・

不安がある方 費600円(要申込) 申

問電話・ファックスで住所、氏名、電話

番号を明示。我孫子市社協 04-7184-

1539 国04-7184-9929

### 市民プラザ主催事業

○練り切り体験 2月11日(祝)13時30

分～15時30分 講池田尚史さん 定

先着20人(要申込) 費2,800円 国三

角巾、エプロン、布巾

○脳と体を元気に！スクエアステップ

2月19日(木)13時30分～14時30分

講佐藤絵美さん 定先着20人(要申込)

費800円 国タオル、飲み物

○食生活から見直す健康体操 2月

25日(木)①15時～16時②19時～20時

講成川真理さん 定先着15人(要申込)

費800円 国飲み物、筆記用具、メモ

用紙

〈共通〉所申問市民プラザ 04-7183-

2111

### ひきこもり女子会 in 柏

2月13日(金)①14時～16時30分②15

時～16時30分 所BeARIKA(柏市)

内①バスソルト作り、グルーパートーク

(当事者のみ)②日頃の悩みなどを情報

交換する「きずなRoom」 国①生きづ

らさを抱えている女性②ひきこもりの

方の家族や支援者 国先着①30人②

15人(申込不要) 費無料 国キャリア

デザイン研究所 Jyoshikai.cdi@gmail.

com

### っぽんの心を歌う会 歌と踊り新春大会

2月14日(土)10時～16時(開場9時30

分) 所けやきプラザ 内歌謡曲、踊り、ハンドベル、スクエアダンス 定先着300人(申込不要) 費無料 国阿部 090-8081-7827

**Happy Concert “声楽を中心”**  
2月15日(日)13時～16時 所湖北地区公民館 内オペラ名曲、合唱、歌謡曲など 国金子亮平さん、菅田真美絵さん、横山みゆきさん 費1,500円※当日券のみ 国オペラを上演する会・金子 04-7111-0957

### 東葛教育芸術祭

2月17日(火)～22日(日)9時～17時(初日13時～、最終日13時まで) 所さわやかしば県民プラザ(柏市) 内退職・現職教職員による絵画、書道、手工芸、文芸、写真などの展示 国三好 090-1772-5840

### 講演・講座・教室

#### 湖北地区公民館(コホミン)講座

○手話café 2月14日(土)13時30分～15時30分 内手話を使ったゲーム・ダンス 定先着20人(要申込) 費無料 申コホミンHP 所問湖北地区公民館 04-7188-4433

#### ガラケー・スマホ・パソコン 何でも相談会

2月18日(火)①10時～15時②13時～16時 所近セふさの風 内①ガラケー・スマホ②パソコン 費無料(申込不要) 国相談したい機器 国布佐地区社協 04-7189-2119

#### あびこ市母親大会 講演会

2月28日(土)13時～16時30分 所湖北台近セ 内海から見た気候危機やプラスチック汚染の実態と、私たちができること 国武元匡弘さん 費600円(申込不要) 国上村 04-7188-5712

### 募集

#### 介護相談員

任期4月1日～令和10年3月31日※再任あり 勤務日月4回訪問・1回報告会 内介護施設で利用者の相談対応・事業者との意見交換など 国市内在住で、東京で行う養成研修(5日間)に参加できる方 定若干名 費月額1万4,000円 国書類、面接 申2月27日(金)(必着)までに、住所、氏名、年齢、電話番号を明記した作文「私が思う介護施設のあり方について」(800字程度)を郵送・持参。〒270-1192市役所高齢者支援課(西別館3階、住所省略可)・内線433

### お知らせ

#### 猫譲渡会

○ねこ友会 2月1日(日)②15日(日)

13時～15時 所①我孫子生活センター(本町3の5の6の4)②アビスタ前広場 内保護猫の譲渡会、フリーマーケット※保護猫飼育ボランティア・寄付物品も募集 国ねこ友会 070-9101-7209  
○猫里親会 2月8日(日)・22日(日)、3月8日(日)・22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 国猫里親会 090-1618-2502

#### シルバー人材センター入会説明会

2月12日(木)10時～11時②13日(金)14時～15時 所①近セこもれび②市民プラザ 国市内在住の60歳以上 定各先着20人(要申込) 費2,400円 申2月5日(木)までにシルバー人材センター 04-7188-2200

#### フードドライブ

2月13日(金)・14日(土)10時～17時 所あびこショッピングプラザ1階あびプラキッチンイベントスペース 内家庭で余った食品を持参し、地域の福祉団体・施設・フードバンクに寄付※賞味期限まで2カ月以上で常温保存可など条件あり 国小田 090-1805-5169

#### これからの福祉をつくるアンケート

皆さんの困り事や要望をこれからの福祉に生かします 国市内在住の方 申2月27日(金)までにアンケートフォーム URL https://x.gd/AUWPB 国我孫子市社協 04-7184-1539  
**2月は「北方領土返還運動全国強調月間」** 北方領土は日本固有の領土ですが、今なおロシアによる不法占拠が続いている。北方領土の早期返還を実現するためには、国民一人一人が北方領土問題に対する関心と理解を深め、一丸となって取り組むことが重要です。ご理解とご協力をお願いします 国千葉県政策企画課 043-223-2203

#### 我孫子警察署 東我孫子駐在所 4月から天王台交番へ統合

夜間の警戒態勢を強化するため、東我孫子駐在所を天王台交番へ統合します。今後も安全安心を実感できる暮らしの実現に向け、取り組みます 国我孫子警察署 04-7182-0110

### まち協情報

#### 湖北台地区まちづくり協議会

○地域の多世代交流のためのお楽しみ映画会「十三人の刺客」 2月19日(木)13時30分～15時40分(開場13時) 定先着150人(申込不要) 費無料 所問湖北台近セ 04-7187-1122

#### 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 2月21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 国相談したい機器 所申我孫子南近セ 04-7181-1011

#### ふさの風まちづくり協議会

○太巻きまつりし講習会 2月22日(日)13時～15時 国川合美津子さん 定先着12人(要申込) 費1,000円 持マスク、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 所申問近セふさの風 04-7181-6211

#### 新木地区まちづくり協議会

○らくらく健康体操 2月25日(木)13時30分～15時 国バランスボールで有酸素運動 国高橋真弓さん 定先着20人(要申込) 国無料 持室内履き、飲み物 所申2月5日(木)～新木近セ 04-7188-2010

## //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

▼市指定文化財「中里薬師堂薬師三尊像・十二神将像」御開帳 2月11日(祝)10時～15時。中里薬師堂(中里238)※駐車不可。国中里区自治会・鈴木 04-7188-6099

▼昭和歌謡・懐メロの集い 2月15日(日)12時30分～14時30分(開場12時15分)。アビスタ。ピアノ伴奏で一緒に歌いましょう。1,000円(申込不要)。国村井 080-3126-4960

▼冬の初心者向けバードウォッチング 2月21日(土)10時～12時。手賀沼自然ふれあい緑道。手賀沼に生息する野鳥の観察。先着35人。無料。国2月20日(金)15時までに新松戸造園 047-391-2828

▼50歳からの演劇体験 4月4日～6月27日の毎週(土)12時～15時。柏中央近セなど。ワークショップ。講大塚敦士さん。50歳以上。各日先着15人。1回2,000円。国3月31日(火)までにほぼ・シニア劇団コダカラ 090-3686-9583

### 会員・仲間募集

▼団碁で仲間作り 毎週(月)9時15分～12時。けやきプラザなど。特に初心者・初級歓迎。ルールの知識ゼロから参加できます。国1,000円。国棋樂会・中野 04-7182-9358

▼歌謡サークル(ポップス・演歌) 每月第1・3・4(火)12時～14時15分。アビスタ。心身を健やかに音とリズムで喜びを感じましょう。新しい歌や懐メロ、お茶会も。初心者大歓迎。国3,000円。国廣幡 080-3389-1100

▼バリアフリーアロマヨガ 每週(火)19時30分～20時30分、我孫子北近セ並木本館(②金)10時30分～11時30分、久寺家近セ。国3,000円または1回1,000円(障害がある方は割引あり)※手帳必須)。国藤本 090-7633-4917

▼come come everybody 每週(金)Google Meetでオンライン英会話。無料。国フリートーキングクラブ・平本 04-7187-5967

▼湖北山の会(山と温泉を楽しむ会) 月1回日帰り登山。年2回宿泊あり。歩行5km程度。我孫子駅から貸し切りバス利用。1回約7,500円。年3,000円。詳細は団体HP。国津久井 080-9266-7378



2月11日(祝) 10時~15時

絵本好きの市民ボランティアによる大人も子どもも楽しめるイベント

## 春の絵本まつり

申込 2月10日(火)までに市民活動ステーション  
☎ 04-7165-4370

◀市民活動ステーションHP



場所	時間	内容	講師	対象	定員(先着)	費用	申し込み	
市民活動ステーション	10時~12時	絵本の世界からとびだした工作3種 赤ちゃんの手形・足形タペストリー作り	annaさん(ボランティア) 市民活動ステーションスタッフ	—	20人	無料	不要	
	①10時~12時 ②12時~15時	おもちゃの広場「花」と赤ちゃんが笑顔になるよみがたりタイム ※入れ替え制で複数回開催 ※よみがたりタイムは①のみ	①②富沢政美さん(おもちゃの広場「花」主宰) ①Yasukoさん(ボランティア)	未就学児と保護者	10組			
	①10時~12時 ②13時~15時	絵本にちなんだ折り紙	①おり姫②折り紙サロン	—	1回6組			
	①10時30分~12時 ②13時~14時30分	大人が楽しむ子どもの本	①Hamatomoさん(ボランティア) ②Yasukoさん	18歳以上	各回5人	500円	2月10日(火)まで	
	13時~15時	親子の生け花ワークショップ 「お花とおはなし」	片山朝夕美さん(ア・プリュス)	—	12組	500円		
けやきプラザ	①10時~11時 ②12時30分~13時30分	子どもも大人もよみがたりタイム&コカリナ演奏	①②絵本ボランティア、我孫子コカリナサークル「あひこ」	—	各回30人	無料	不要	
	10時~15時	絵本と紅茶を楽しむ 絵本の展示	—	—	20人	500円		
	11時~11時30分	ペーパーサート・パネルシアター 「絵本の世界へようこそ!」	秋田桂子さん(人形劇団くさぶえ)	—	30人	無料		
	14時~14時45分	フェアトレードチョコを知る(お話、試食、絵本よみがたり)	石田綾乃さん(アーシアンショップ柏)	—	30人			

## 市民文化講座 プレ体験

日 2月18日(木)①9時30分~11時30分②13時~15時③18時30分~20時30分  
所 アビスタ

講座名	時間	講師	定員(先着) ※要申込	費用	持ち物
いけばな (小原流)	①	柴田香蒲さん	10人	1,000円	花材持ち帰り用袋
きもの着付け		小川邦江さん	15人	無料	着物一式(浴衣可)
茶道 (裏千家)		村上宗展さん	10人		白足袋(お持ちの方)
三曲 箏(琴)		宮田美智子さん	5人		—
詩吟		武藤國堯さん	10人		筆(お持ちの方)
書道(かな)		大塚玉草さん	20人	無料	着物一式(浴衣可)、白足袋
書道(漢字)		松沢嶺雪さん	20人		—
日本舞踊 (成瀬流)		成瀬香映さん	10人	1,000円	花材持ち帰り用袋
いけばな (池坊)		浅井展華さん	10人		—
短歌		豊島秀範さん	15人		—
フラダンス		鈴木沢子さん	10人	無料	—
謡曲 (観世流)	③	深津紘さん	10人		—

対 市内在住・在学・在勤の方

申 2月12日(木)(必着)までに、講座ホームページまたははがきに講座名(複数可)、住所、氏名、電話番号を明記。☎ 270-1145  
高野山220の6中田久美子

問 市民文化講座委員会☎ 080-1546-2437



▲講座HP

## 星空たんけん観望会

## 冬の星座と木星を見よう!

日 2月21日(土)18時~19時30分

内 星空の見方を学ぶ※雨天・曇天時はプラネタリウム鑑賞

定 先着50人(要申込)※小学生以下は保護者同伴

費 100円(中学生以下無料)

持 懐中電灯(赤色灯推奨)

所 申問 2月2日(月)~20日(金)に水の館☎ 04-7184-0555

## めるへん文庫 受賞作品展

第24回受賞作品の紹介パネルを、黒澤颯子さん(元編集者・イラストレーター)が描いた受賞作品集の表紙絵・挿絵と共に展示します。

※受賞結果などの詳細は、広報あひこ2月16日号に掲載します。

日 2月11日(祝)~22日(日)9時~21時(最終日15時まで)

所 アビスタ1階中央通路 費 無料(申込不要)

問 教育委員会文化・スポーツ課☎ 04-7185-1601



▲フェスタHP

▲市HP

