

災害発生時の心得

大規模災害発生時は、公共交通機関が運行を停止し、帰宅が困難になります。多くの人が一斉に徒歩で帰宅を始めると、火災や落下物などで負傷する恐れがあるほか、救助・救急活動の妨げになります。

◎むやみに移動を開始しない

- 身の安全を確保し、職場や集客施設など安全な場所にとどまる
- 災害用伝言サービスで家族の安否を確認
- 交通情報や被害情報を入力

◎日頃の備え

- 家族と安否確認の方法、集合場所を確認
- 職場などに飲料水、食料、地図、運動靴、モバイルバッテリーなどを用意
- 帰宅経路にあるコンビニやガソリンスタンドなどの場所を確認

☎ 市民安全課・内線522

市民活動ステーション 印刷機の利用料金などを変更

4月1日(水)から、印刷機の利用料金と施設の利用規定の一部を変更します。詳細は市民活動ステーションホームページをご覧ください。

☎ 市民活動ステーション ☎04-7165-4370



▲市民活動ステーションHP

広報あびこ カタログポケットでの配信終了

広報あびこ3月16日号をもって、アプリ「カタログポケット」での配信を終了します。

新しい配信アプリについては3月議会に上程中です。

☎ 秘書広報課 広報室 ☎04-7185-1269

子育てQ&A 第204回

糖尿病

Q 3歳児健康診査で尿に糖が出ていると言われ、再検査になりました。糖尿病でしょうか？

A 検尿で糖の陽性反応が出たからといって糖尿病であると断定できませんが、再検査や精密検査で確認することが大切です。

子どもに多いとされているI型糖尿病は、血液中の糖を少なくする働きのあるインスリンというホルモンの分泌が不足・欠乏することで発症します。発症する原因は不明ですが、免疫反応が正しく働かないことで自分の細胞を攻撃してしまうためだと考えられています。

インスリンの不足が続いて血糖値が高くなると、体は尿量を増やして余分な血糖を体外に排出しようとするため、体内の水分が不足し、喉が渇いたり、水をたくさん飲んだりするなどの症状が現れます。

子どもは腎臓が未熟で微量の尿糖が出る場合もありますが、糖尿病や他の疾患が隠れている可能性もありますので、必ず再検査を受けましょう。

☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

菜の花畑散策と頭の体操

- ☎ 3月19日(木)～22日(日)10時～15時(初日11時～、最終日14時まで)
- ※雨天時23日(月)
- 所 根戸新田※手賀沼ファーム駐車場利用可
- 内 なぞなぞで頭を働かせながら畑を散策
- 費 無料(申込不要)
- ☎ 手賀沼トラスト・原田 ☎090-6499-0189



ポールウォーキングを楽しむ会

- ☎ 4月18日(土)9時～12時30分※荒天時25日(日)
- 所 我孫子駅北口階段下集合・解散
- 内 我孫子ふれあい広場～久寺家鷲神社～久寺家近隣センター～布施弁天～あけぼの山農業公園からバスで我孫子駅北口
- 対 5km以上歩ける方※小学生以下は保護者同伴
- 定 先着30人(要申込)
- 費 無料
- 持 タオル、飲み物、ポール(貸し出し可)
- ☎ 4月10日(金)までに、ちば電子申請サービスまたははがき・電話・ファクスで氏名、年齢、電話番号、ポールの有無を明示。〒270-1166 我孫子1684教育委員会文化・スポーツ課 ☎04-7185-1604 ☎04-7185-1760



ポールウォーキング教室

	①室内コース(基礎編)	②外コース(応用編)
日時	4月22日(水)13時15分～15時30分	4月27日(月)13時30分～15時30分 ※雨天時5月11日(月)
場所	湖北台近隣センター	湖北台中央公園
内容	ポールの持ち方などの基礎、ストレッチ、実践、栄養・歯の話と口の体操	公園付近をウォーキング

- 調 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プロ)、歯科衛生士・管理栄養士(①のみ)
- 対 市内在住の65歳以上※②は①を要受講
- 定 各先着30人(要申込) 費 無料
- 持 運動靴(①は屋内用)、タオル、飲み物、ポール(貸し出し可)、筆記用具(①のみ)※②はリュックサック推奨
- ☎ 4月21日(火)までに高齢者支援課・内線429

広告

「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ 令和8年3月分(4月納付分)からの保険料率のお知らせです

千葉支部の健康保険料率は引き下げとなります

健康保険料率

令和8年2月分(3月納付分)まで 9.79% → 令和8年3月分(4月納付分)から 9.73%

介護保険料率も変更となります

介護保険料率

令和8年2月分(3月納付分)まで 1.59% → 令和8年3月分(4月納付分)から 1.62%

子ども・子育て支援金率

令和8年4月分(5月納付分)より新たにスタート 子ども・子育て支援金制度が始まります

子ども・子育て支援金率

令和8年4月分(5月納付分)から 0.23%

全国健康保険協会 千葉支部 TEL. 043-332-2811 〒260-8645 千葉市中央区新町3-13

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 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出ください。

※1.授業は1対2(講師1人に対し生徒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 我孫子市中峠台4-17 岩井ビル2階 受付時間 14:30～21:30 (日・祝除く)

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 カメリア・7ビル201 受付時間 14:00～21:00 (日・祝除く)

はなのひ学習塾 湖北台にある小・中学生のための個別指導塾

小・中学生のみならず、いよいよ新学年。はなのひ学習塾で一緒に勉強しませんか?

Tel: 080-2145-1657 我孫子市湖北台9丁目1番26号 湖北駅からますぐ歩いて10分! 詳しくはHPをご覧ください