

## 子どもたちの居場所を 地域のチカラで支える

あびっ子クラブサポーター・青少年相談員

**募集**



### あびっ子クラブ

放課後や長期休みを過ごすことができる子ども(小学生)の居場所です。市内全13校の小学校で学童保育室と共に運営しており、子どもたちは学校の施設内で安全・安心に、自由な時間を過ごしています。あびっ子クラブサポーターによる「チャレンジタイム」では、各学校ごとにさまざまな体験ができ、子どもたちに大人気です。



▲市HP

### 青少年相談員

千葉県知事と我孫子市長から委嘱を受け、子どもの健全な育成を図るための活動をしているボランティアです。宿泊行事や体験活動の実施、市内イベントへの参加などを通して、学校や家庭以外のサードプレイス(第3の居場所)を子どもたちに提供しています。



▲市HP

# あびっ子クラブサポーター・青少年相談員 として活動する二人にインタビュー



子どもたちに元気をもらえて、  
私たちも支えられています

我孫子第一小学校  
あびっ子クラブサポーター  
新保 怜さん(81歳)

## サポーターとしてどんな活動をしていますか？

各小学校のあびっ子クラブではチャレンジタイムとしてさまざまな活動が行われていますが、私たちは月2回、第一小学校でパターゴルフをしています。教室内にレーンを設置して、遊びに来た子どもにやり方を教えながら一緒に楽しんでいます。

## 活動を始めたきっかけは何ですか？

私たち5人は第一小学校出身で、昭和32年卒業の同級生なんです。定年退職した後、趣味のゴルフをしながら「せっかく地元にいるんだから、地域のために何かできることはないか」と思い小学校に相談したところ、あびっ子クラブのチャレンジタイムを紹介されました。ゴルフ仲間でもある同級生に声をかけるとみんな快く参加してくれて、活動を始めて今年で16年目です。



▲第一小学校出身で、同級生のサポーター5人

## やりがいを感じるのはどんなときですか？

子どもたちがにぎやかに遊ぶ姿に元気をもらえます。登下校中や公園で子どもたちに会うと

## 青少年相談員はどんな活動をしていますか？

市内各地区に分かれて行う活動と、全体で行う活動があります。これまで、全体では小学生の綱引き大会や福島県への2泊3日の青少年キャンプなどの開催、各地区ではそれぞれの担当者が企画した活動を行ってきました。震災やコロナウイルスの影響で終了した事業もありますが、令和7年度からは、市が実施していた事業を引き継ぎ「夏泊」という宿泊行事を実施しています。そのほかにもEnjoy手賀沼やげんきフェスタ、あびこ子どもまつりなどに参加し、イベントに協力しています。



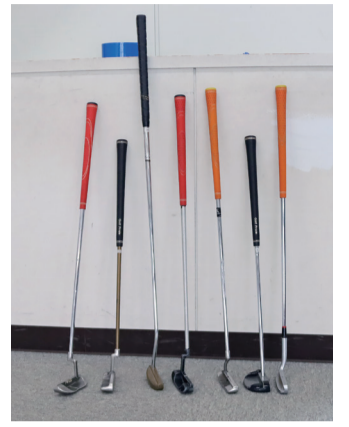
## 活動を始めたきっかけは何ですか？

福祉関係の仕事をしていて、相談員の活動をしている先輩から声をかけていただいたのがきっかけです。正直初めは「大変そうだな、自分にもできるのかな」と思っていたのですが、実際に参加したら、子どもたちの笑顔がたくさん見られるのが楽しくてハマったというか。そうして参加するうちに、気付けばもう7期目で20年がたちますね。

## やりがいを感じるのはどんなときですか？

キャンプなどのイベントで、初めは不安そうな顔をしている子どもたちがすぐに打ち解けて仲良くなって、最後は「会えなくなるのが寂しい」と言いながら、ハイタッチをして別れます。楽しんでもらったのが目に見えて実感できる。これがやりがいだと思います。繰り返し参加してくれる子どももいて、まちで会うと「シガチョー！」と声をかけられます(笑)。「志賀会長」の略称でそう呼ばれるんです。さらに、参加していた子どもが大人になって相談員に加わってくれたときは、活動を続けていて本当に良かったと思いました。

「パターのおじいちゃん」と声をかけてくれたり、毎回楽しみに来てくれる子どももいて、うれしいですね。自分たちも休まずに参加できるように日頃から体調に気を付けていて、この活動が日々の活力になっていると感じます。これまでに5,600人を超える子どもが参加してくれていて、そろそろここからプロゴルファーが誕生するのでは？と期待しています(笑)。



▲子ども用に短くしたゴルフクラブ

パターゴルフに使う道具は大人用のゴルフクラブを短く切って子どもが使えるようにしたり、市内のゴルフ場からボールを頂いたりしました。自分の趣味が原点にあるので、楽しみながら長く活動できているのだと思います。

## 活動の中で大変なことはありますか？

何よりも子どもたちが安全に安心して遊べる場でなければいけないので、常に気を配っていますし、時にはあいさつや道具の扱いなどのルールを厳しく教えることもあります。

## どんな方に参加してもらいたいですか？

子どもが好きであれば若くても年配でも、もちろんゴルフが趣味でなくても問題ありません。他の小学校でも囲碁や将棋、琴など、参加するサポーターの趣味や特技を生かした活動が行われています。楽しそうに遊ぶ子どもたちを見ると、この活動が今後も続いてほしいと思いますが、後継者がいないことが気がかりです。「地域のために恩返しをしたい」と思っている方は少なくないと思います。少しでも興味を持ってくれた方が、一歩踏み出して参加してくれるのをお待ちしております。

## 子どもと一緒に全力で遊び、 成長を見守っています

我孫子市青少年相談員連絡協議会  
会長 志賀幸夫さん(55歳)



## 活動する上で大切にしていることはありますか？

「すべては子どもたちの笑顔のために」というスローガンのもと、親や先生とは違う地域の大人として、一緒に遊びながら見守ることを心掛けています。子どもたちと遊ぶときは私たちが全力で遊びます。以前、かくれんぼで本気で隠れたら、全然見つけてもらえず少し寂しかったこともありましたが(笑)。子どもたちには自分で考え、挑戦しながら、失敗も含めていろいろな経験をしてもらいたいです。



▲スローガンの書かれたゼッケンを着て活動しています

## どんな方に参加してもらいたいですか？

子どもと関わることが大好きだという方に参加してもらえたらうれしいです。来れるときに無理のない範囲で参加するだけでも構いません。自分の特技を生かしたいという方も大歓迎です。大工の技術を生かして子どもの遊具を作ったり、料理が得意な方がイベントで振る舞ったりと、アイデアを出し合ってさまざまな活動を行っています。

「サードプレイス(第3の居場所)」の存在は、子どもにはもちろん大人にとっても大切だと思います。私にとって青少年相談員の活動は、職場や家庭とは違う、気が合う仲間と自分らしくいられる場所になっています。そうした出会いや経験もこの活動の魅力です。ぜひ私たちの仲間になりませんか？

子どもたちのために一緒に活動する仲間を募集しています。気軽にお問い合わせください。

☎ 子ども支援課 あびっ子クラブ…内線20449、青少年相談員…内線20832

## 若い世代の市民活動応援助成金

若い世代が市民活動に積極的に関わり、まちづくりを活性化できるように助成金を交付しています。令和7年度は6事業で延べ232人が参加しました。※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。



▲市HP

**対象** 次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

### 参加助成(令和8年度分)

区分	内容	助成額	申し込み
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	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)、必要書類を郵送・持参

### 提案助成と団体助成(令和9年度分)

区分	内容	助成額	申し込み
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)	令和9年2月26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)、必要書類を郵送・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	

※市民活動ステーション(☎04-7165-4370)で団体の立ち上げや運営などの相談を受け付けています。

〈共通〉

☎ 〒270-1192市役所市民協働推進課(本庁舎地階、住所省略可)・内線20488

## 戸籍証明書などの受け取り日数

他市町村の戸籍証明書も受け取れます。申請から受け取りまでに時間がかかる場合があるため、早めに申請してください(代理人の受け取り不可)。

戸籍証明書	受け取り日数
戸籍謄本(戸籍全部事項証明書)	当日 ※戸籍に関する届け出の手続き中などの場合は、日数がかかります。
出生～死亡の改製原戸籍や除籍謄本	5開庁日以降 ※家系図を作成する場合は、1カ月以上かかります。

☎ 市民課・内線20600

## 危険物取扱者保安講習

**日時** 7月3日(金)①9時40分～12時40分②13時30分～16時30分

**場所** けやきプラザ

**対象** 危険物取扱作業従事者(3年に1回)、新たに取扱作業に従事する方(従事した日から1年以内または免状交付・講習を受けた日から2年以内)※①は給油取扱所従事者、②はその他の従事者

**定員** 各回先着500人(要申込)

**費用** 千葉県収入証紙5,300円分

**申込** 5月25日(月)～29日(金)に、申請書・受講票(予防課・各消防署分署で配布。千葉県危険物安全協会連合会ホームページでダウンロード可)を持参。消防本部予防課☎04-7181-7702



▲連合会HP

### 令和7年10月1日～8年3月31日分

## 善意(寄付)をありがとうございます

皆さま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使用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** 太田正人様、古賀久美子様、平井宏様、本田一広様、村田増子様、本井正一様、安武慎作様、山本寿子様、匿名31件

◎**団体** 我孫子吟詠会様、我孫子市認定農業者協議会様、我孫子市北部地域文化祭実行委員会様、我孫子市防災協会様、あびこdeゴスペル様、我孫子文化交流会様、我孫子南まちづくり協議会様、我孫子ライオンズクラブ様、Abiko Rejoice Gospel Choir様、一般財団法人慈悲の会様、NPO法人食の会あびこ様、NPO法人実武道会館様、柏ひがし幼稚園保護者の会様、株式会社エナジー宇宙様、株式会社ベルクフォルテ我孫子店お客様一同様、柴崎区自治会様、総合型地域スポーツクラブ四小元気会様、ちば東葛農業協同組合様、中央学院高等学校3年1組様、つくし野ギターのタベ様、懐かしの映画ポスター友の会様、並木7丁目自治会様、根戸中第二上町会様、布佐大和町自治会様、ボーイスカウト我孫子第1団様、香江木蘭太極様、明治安田生命保険相互会社柏支社様、匿名4件

### 注意報発令中は屋外での激しい運動を避けましょう

## 光化学スモッグにご注意ください

夏場を中心に、晴天で気温が高く風が弱い日に発生します。目がチカチカする・頭や喉が痛むなどの症状が出たら、洗顔やうがいをして安静にしてください。症状が重い場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。



◎**注意報が発令されたら** 防災行政無線、市LINE公式アカウント(要登録)、県ホームページ、ちば大気環境メール(要登録)、電話サービス(☎043-223-0551)などでお知らせし、各行政サービスセンター、各近隣センターなどで発令板を掲示します。

◎**光化学スモッグを減らすために** 車などの排気ガスに含まれる窒素酸化物と炭化水素が原因です。車を運転する場合は、アイドリングストップにご協力ください。

☎ 生活衛生課☎04-7185-1130



▲市HP

### 6月～12月(予定)

## 市役所本庁舎に仮設トイレを設置

トイレの改修工事に伴い、期間中は本庁舎のトイレ(1階のバリアフリートイレを除く)が使用できません。正面玄関前駐車場エリア(東別館側)に仮設トイレを設置しますので、そちらをご利用ください。

☎ 資産管理課☎04-7185-1289

### 6月1日は「人権擁護委員の日」

## 人権問題でお困りの方はご相談ください

人権擁護委員は、市民の中から市長が推薦し、法務大臣が委嘱するボランティアで、人権相談や人権尊重のための啓発活動などを行っています。全国人権擁護委員連合会では、6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、全国的な啓発活動を行っています。



◎**市の人権擁護委員(4月1日付けで2人を委嘱)**

菅藤行雄さん(再任)、中込登喜子さん(再任)、石井美文さん、市橋望さん、宇田川宏香さん、志賀幸夫さん、山宮文昭さん、湯下廣一さん

◎**無料人権相談(要申込)**

秘密は厳守しますので、虐待や差別など人権に関する問題でお困りの方は、気軽にご相談ください。

**日時** 6月1日(月)10時～15時

**場所** 市役所西別館2階相談室

**申込** 社会福祉課☎04-7185-1664

※電話人権相談…みんなの人権110番☎0570-003-110(月～金)8時30分～17時15分※(祝)を除く)



▲市HP

【各項目は下記のように省略しています】

☎…申し込み・申請 ☎…問い合わせ HP…ホームページ ✉…メールアドレス

手賀沼チームラン・キッズラン

うなぎちカップ 協賛・出店企業募集

申込方法など、詳細は市ホームページをご覧ください。

日時 11月28日(土)※雨天実施、荒天中止
場所 手賀沼親水広場特設コース
参加人数 約1,000人(観覧者含む)



▲市HP

◎協賛企業

内容 協賛金(10万円)、物品提供(飲み物・ノベルティなど)

特典 ゼッケンなどに企業ロゴを記載、ステージPR、協賛ブース、チームラン参加枠提供など

※口数により異なります。

申 9月24日(木)まで※チラシ・ポスターに企業名などを記載する場合は6月9日(火)まで

◎出店企業

内容 飲食・物販など 定員 先着15店程度 費用 4,000円

申 市内枠(市内に店舗がある飲食店など)…6月14日(日)まで、一般枠…6月15日(月)~7月30日(木)

問 教育委員会文化・スポーツ課 ☎04-7185-1604



春の自然観察会「谷津で生き物探し」

日時 6月7日(日)9時30分~12時※雨天時13日(土)

場所 谷津ミュージアム作業小屋集合※阪東バス「中央学院高校」下車徒歩5分

講師 柄澤保彦さん(トンボ専門家)

定員 先着20人(要申込)※小学生以下は保護者同伴

費用 無料

申 6月6日(土)までに岡発戸・都部の谷津を愛する会・田島 ☎04-7188-8778



市民文化祭イベント「みんなの文化体験会」

伝統・芸術文化を体験できます。内容により時間、対象、申し込みの有無などが異なります。詳細は市ホームページをご覧ください。

日時 ①6月27日(土)9時30分~16時 ②28日(日)10時~16時

場所 ①アビスタ ②湖北地区公民館

内容 日本舞踊、浴衣着付け、囲碁、短歌、絵画、華道、書道、楽器(箏、尺八、管弦楽器、コカリナ)、のど自慢大会、ダンス、フラダンス、お皿の絵付け

申 5月19日(火)~6月24日(水)にLINE申請

問 教育委員会文化・スポーツ課 ☎04-7185-1601



▲LINE申請



▲市HP

子どもと大人で一緒につくり上げる

げんきフェスタ

日時 6月21日(日)9時45分~15時15分(受付9時30分~)

場所 湖北地区公民館、湖北小学校 ※公共交通機関をご利用ください。

内容 吹奏楽、和太鼓、ダンス、人形劇、昔遊び、工作など

問 七戸 ☎090-8558-9916



▲イベントHP



ジュニアスタッフを募集しています

子どもが主体となり、工作などの企画・運営を考えます。

日時 ①6月7日(日)・14日(日)・20日(土)13時~15時 ②21日(日)8時30分~16時

場所 湖北地区公民館

内容 ①イベントの企画 ②当日の準備・運営

対象 小・中学生※高校生以上はサポート役 費用 300円

申 6月5日(金)までに深津 ☎090-5315-6580

ミニ移動図書館めるへん号をご利用ください

500冊の本を積める「めるへん号」が市内各施設へ運行します。※駐車場が必要です。

費用 無料(要申込)

申 希望日の3カ月~1カ月前の17時までに図書館アビスタ本館 ☎04-7184-1110



めるへん号▶

図書館休館

◎蔵書点検による臨時休館

日時 布佐分館…6月2日(火)~5日(金)、アビスタ本館…6月23日(火)~26日(金)

◎県民の日(6月15日(月))特別開館による振替休館

日時 アビスタ本館・布佐分館…6月16日(火)

実践創業塾

日時 6月21日(日)、7月19日(日)・26日(日)、8月9日(日)10時~17時(全4回)

場所 市役所分館会議室

内容 専門家の講義、起業家の事例紹介、グループワークなど※修了生は、法人設立時の登録免許税の軽減、創業関連保証の前倒し利用、市の創業支援補助金の対象資格などの特典あり

対象 市内で起業・創業を目指す方、創業から5年以内の市内事業者

定員 先着25人(要申込) 費用 8,000円

申 6月15日(月)までにLINE申請

問 企業立地推進課 ☎04-7185-2214



市HP▶



LINE申請▶

広告

Advertisement for '注文住宅 完成見学会' (New Home Completion Open House) on 5/30 and 31. Includes a photo of a modern living room and contact information for 日建ホーム (Nikken Home).

Advertisement for '庭木のお手入れ承ります' (We handle garden trees). Features a photo of a worker and lists services like pruning and weeding. Contact number: 0120-329-919.

【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 3万3,000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

生まれ! あびこの1歳児!

## すこやかちゃん

1歳1カ月

かなせ  
**叶星ちゃん**

癒し系スマイルの叶星☆夢月にいのの優しさに包まれて幸せいっぱい元気に育ってね♡

1歳1カ月

たすく  
**佑ちゃん**

おでこがチャームポイントの佑♡かわいい笑顔とおでこでわが家を明るくしてね◎☆

1歳1カ月

さくら  
**桜ちゃん**

かわいい笑顔が大好きです♡これからもよく寝てよく食べ、元気いっぱい過ごそうね!

## 子育てQ&A 第206回 自閉症

**Q** 1歳6カ月の子どもがまだ何も喋りません。インターネットで調べたら自閉症の症状に当てはまっている気がして心配です。どうすれば良いのでしょうか?

**A** インターネットにはさまざまな情報が書かれていますが、1歳くらいの子どもの成長は個人差が大きく、言葉が話さないからといって自閉症とは限りません。言葉が話さない背景には、言葉が理解できない、ジェスチャーで自分の意思を伝えられているなど、さまざまな要因があります。子どもの発達に心配がある場合は、専門機関に相談しましょう。

市では、1歳6カ月児健康診査を実施しており、対象者に個別で通知しています。健康診査では言葉の促し方や遊びなどの相談も行っています。随時、電話・来所での相談や、こども発達センターで専門スタッフによる発達相談を行っていますので、気軽にご相談ください。

☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

### 5月31日は「世界禁煙デー」

## たばこの害を知って禁煙に取り組みましょう

世界禁煙デーは、世界保健機関(WHO)が制定した禁煙を推進するための日です。厚生労働省では、世界禁煙デーから1週間(5月31日～6月6日)を禁煙週間と定めています。



**令和8年度のテーマ** その魅力の正体を暴くーニコチンとたばこ依存症への対策

◎**たばこの害** ○肺が破壊され呼吸がしにくくなる「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」や、がん・脳卒中・心筋梗塞・糖尿病などさまざまな病気になりやすくなる ○不妊症の原因になり、妊娠中の場合、流産や低出生体重児(2,500g未満の子ども)が生まれるリスクが高まる ○20歳未満の方は成長ホルモンの分泌が阻害され、脳の酸素が欠乏し、思考力・集中力が低下する

### ◎禁煙治療

たばこには強力な依存性があります。やめられない方は医療機関で禁煙治療が受けられます(要件あり)。要件や禁煙外来一覧など、詳細は県ホームページをご覧ください。



☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

## 長寿健診

**日時** 6月1日(月)～令和9年1月31日(日)

**内容** 問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図  
※追加可能な項目…眼底検査(医師が必要と判断した場合)、頸動脈超音波検査(令和9年3月31日(水)時点で5の倍数の年齢の方)

**対象** 4月1日時点で次のいずれかに該当する方…○後期高齢者医療被保険者  
○市の国民健康保険に加入中で令和8年度に75歳になる ※受診券は5月下旬に送付 ※受診券がない方は医療機関にマイナ保険証などを持参の上、必要書類への記入で受診可

**費用** 無料(要申込)

**場所・申** 契約医療機関(市ホームページ参照)に電話

☎ 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126



ロクマルニイヨン

## 6024運動普及標語 募集

市では、国の目標である8020を目指して、60歳で自分の歯を24本以上保つ「6024運動」に取り組んでいます。歯の健康法や虫歯・歯周病にならない大切さを啓発する標語を募集します。入賞作品は市ホームページなどに掲載し、最優秀作品は県が実施する審査会に推薦します。

**対象** 市内在住・在学・在勤の方

**申** 5月27日(水)(必着)までにLINE申請または、はがき・封書に標語1点、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を明記し郵送・持参。〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1126



## 歯科口腔健康診査

**日時** 6月1日(月)～令和9年1月31日(日)

**内容** 口腔診査、口腔衛生指導※市の6024歯科健診との併用受診不可

**対象** 昭和25年4月2日～26年4月1日生まれの後期高齢者医療被保険者

**費用** 無料(要申込)

**持ち物** マイナ保険証・資格確認書のいずれか、受診票(5月下旬に送付)

**場所・申** 対象医療機関(受診票に同封)に電話

☎ 健診…千葉県後期高齢者医療広域連合 ☎043-216-5013、受診票…国保年金課・内線20414



## 6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 来所申	(月)～(金)9時～17時※(祝)を除く	☎047-361-2138
精神保健福祉相談	11日(木)14時～16時 15日(月)13時～15時	
酒害相談	18日(木)14時～16時30分	
HIV、梅毒、クラミジア、淋菌、B型・C型肝炎検査	11日(木)受付13時30分～14時 25日(木)受付13時30分～14時、 17時40分～18時	☎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
DV相談 電話 来所申	(月)～(金)9時～17時※(祝)を除く 原則(金)9時～17時	☎047-361-6651

◎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

**日時** (月)～(金)9時～11時30分、12時15分～15時30分※(祝)を除く

☎ 千葉県松戸保健所(健康福祉センター) ☎047-361-2121

### 広告

### 我孫子市 LINE公式アカウント 友だち募集

市からのお知らせ、子育て、健康、イベントなど17のカテゴリーを選んで、欲しい情報だけを受け取れます。ごみ収集日や子どもの健診日を知らせてくれる機能もあります。

◎友だち追加 ①カメラを起動し、二次元コードを読み取る→②表示される画面で「追加」を選択

▲友だち追加  
☎ 秘書広報課 広報室 ☎04-7185-1269

## 6月6日(土) 取手市民会館

### TOKYOタクシー

信曾千恵子 木村純晴

2025年11月21日公開

(c) 2025 映画「TOKYOタクシー」製作委員会

【全席指定】1000円

10時 14時

☎0297-73-3251

市の国民健康保険に加入中で受診日に40歳～74歳の方へ

### 特定健診・短期人間ドック

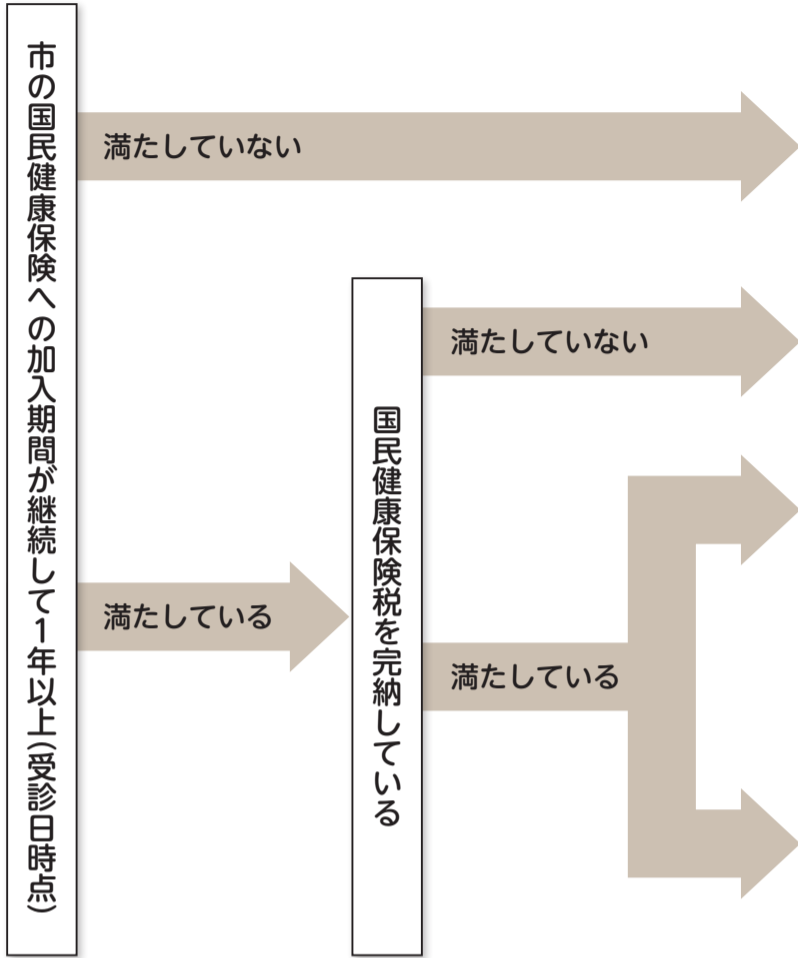
生活習慣病をはじめ、さまざまな疾病を早期に発見し、予防するための大切な機会です。積極的に受診してください。契約医療機関は市ホームページをご覧ください。  
※同年度内に、特定健診と短期人間ドック両方の受診はできません。



▲市HP (特定健診)



▲市HP (人間ドック)



#### 特定健診

##### 個別健診

4月1日時点で市の国民健康保険に加入中の方へ、5月下旬に受診券を送付→契約医療機関に電話で受診申し込み

---

##### 集団健診

昭和27年4月1日以降に生まれ、令和7年度に特定健診(集団)を受診した方へ、7月中旬に受診券を送付※その他の方は受診券の申請が必要です(申請日と受診日に市の国民健康保険に加入中の方のみ)。

**受診券申請**

7月13日(月)(必着)までに、ちば電子申請サービスまたは健康づくり支援課窓口・郵送(任意様式)で「特定健診」、住所、氏名、生年月日、電話番号、希望日(午前・午後)を明示。〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課(保健センター)※先着順、連名不可

▲ちば電子申請サービス

#### 短期人間ドック

市に利用申請→承認後、利用承認書が送付される→実施医療機関に電話で受診申し込み

**利用申請**

6月1日(月)～令和9年1月31日(日)に申請フォームまたは申請書(国保年金課・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)を各行政サービスセンターに持参または国保年金課に郵送・持参。  
〒270-1192市役所国保年金課(本庁舎1階、住所省略可)

▲申請フォーム

特定健診は通知が届いていない方も受診できます 令和8年4月2日以降に国民健康保険に加入された方など、通知が届いていない場合はお問い合わせください。

☎ 特定健診…健康づくり支援課 ☎04-7185-1126、短期人間ドック…国保年金課・内線20482

### がん検診(個別・集団)

#### 個別がん検診

**日時** 6月1日(月)～令和9年1月31日(日)

**場所** 契約医療機関(市ホームページ参照)

**内容** 胃・子宮頸・乳・大腸・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診  
※特定健診(集団)を受診する方は、個別の大腸・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診の受診不可  
※集団(下記参照)の大腸がん検診を受診する方は、個別の大腸がん検診の受診不可

**受診券** 対象者(市ホームページ参照)へ、5月下旬に送付

▲市HP

#### 集団がん検診

**受診券** 令和5～7年度に市の集団がん検診を受診した方に送付済み(結核肺がん検診は8月上旬に送付)※該当しない方は要申込

**申** LINE申請またははがき(5月下旬に送付する個別がん検診受診券に添付のはがき可)に、希望検診名、住所、氏名、生年月日、電話番号を明記し郵送・持参。〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課(保健センター)※受診券の送付は申し込みから1カ月ほどかかります。

◎自己負担金が減額・免除の方 ○令和9年3月31日(水)時点で70歳以上または後期高齢者医療被保険者 ○生活保護世帯など ○世帯全員が市民税非課税(受診する14日前までに要申込)

▲市HP

【共通】 ☎ 〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1126

検診名(検査方法)		受診方法	対象(年齢は令和9年3月31日(水)時点)
胃がん	胃部エックス線検査	集団	40歳以上の方※令和7年度に市の胃がん検診(胃内視鏡検査)を受診した方は、胃部エックス線検査の受診不可
	胃内視鏡検査	個別	50歳以上で偶数年齢の方
子宮頸がん(視診、子宮頸部細胞診)		個別・集団	20歳以上の女性※生理期間を避けてください。
乳がん	超音波検査	集団	30歳～39歳の女性
	マンモグラフィー検査(2方向)	個別・集団	40歳～49歳の女性
	マンモグラフィー検査(1方向)	個別・集団	50歳以上の女性
大腸がん(便潜血反応検査)		個別	40歳以上の方
		集団	40歳以上の女性※子宮頸・乳がん集団検診(マンモグラフィー検査)を受診する方のみ受診可
肺がん(胸部エックス線検査)		集団	40歳～64歳の方
結核肺がん(胸部エックス線検査)		集団	65歳以上の方
前立腺がん		個別	50歳以上の男性



●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】

日…日時 所…場所 内…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 券…入場券・整理券など  
持…持ち物 申…申し込み・申請 問…問い合わせ  
近セ…近隣センター 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

- ### 市活ステ主催事業
- ◎子どもの本を愉しむ大人の読書会  
日5月20日(水)10時～11時30分 絵本・児童書を持参して語り合う 講 Yasucoさん 定先着5人 (要申込) 費無料 申5月19日(火)までに申込フォーム ▲申込フォーム
  - ◎赤ちゃん食堂れあれあ 日5月23日(土)10時～14時 ①麺を使ったランチ②リラックス体験 講沼澤ゆり子さん 定1歳～5歳の子どもの保護者(②は保護者のみ※託児あり) 定先着①10組②10人(要申込) 費①②1人500円 申5月22日(金)までに電話・Eメール
  - ◎つながる・ひろがる絵本の時間 日5月27日(水)17時～18時 絵本について語り合う(子どもと一緒に参加可) 講辻岡望美さん 定先着10人(要申込) 費無料 申5月26日(火)までに申込フォーム・電話・Eメール ▲申込フォーム
- 〈共通〉所申市活ステ ☎04-7165-4370 〓abiko.station@machikatsu.co.jp

- ### 市民プラザ主催事業
- ◎PPバンドで作るカゴバッグ 日6月6日(土)13時30分～16時 講原田キミイさん 定先着10人(要申込) 費1,500円 講メジャー(お持ちの方)、ハサミ
  - ◎津軽三味線「あべや」コンサート 日6月7日(日)14時～16時 歌、語り、津軽三味線 講阿部金三郎さん、阿部銀三郎さん、根本麻耶さん 定先着200人(要入場券) 費1,500円(前売り1,200円)
  - ◎レジンアクセサリー作り 日6月13日(土)①10時～12時②14時～16時 講駒澤園美さん 定各回先着20人(要申込) 費800円 講ピンセット(お持ちの方)
- 〈共通〉所申市活ステ ☎04-7183-2111

- ### 柏市民吹奏楽団 演奏会
- 日6月7日(日)14時30分～16時30分(開場14時) 所柏市民文化会館 内交響詩「モンタニャールの詩」「フィンランディア」など 定先着1,300人(申込不要) 費無料 講山口 ☎090-3516-8288

- ### 講演・講座・教室
- #### 夜スパインコンディショニング
- 日毎週(金)19時30分～20時20分 内ヨガポールを使用し疲れを癒やします 定各日先着20人(申込不要) 費500円

- 円 持タオル、飲み物 所申市民体育館 ☎04-7187-1155

- ### スマホなどの相談・教室
- ◎ぱそすまサロンあびこ 日5月28日(水)①10時～16時②11時～11時50分、14時～14時50分 所けやきプラザ 内①サロン形式のPC・スマホ相談②講座「スマホでマイナンバー」 定②各回先着6人(①②申込不要) 費無料 講相談したい機器 講我孫子市社協 ☎04-7184-1539
  - ◎シニアのスマホ脳トレ体験会 日6月3日(水)10時10分～12時20分 所TAIRAYA湖北店 内スマホ・タブレットで楽しく脳トレ 定先着4人(要申込) 費無料 申6月2日(火)までに、あしらねデジタル塾・山本 ☎080-5402-6049

- ### 着衣泳
- 日5月30日(土)①10時～12時②13時～15時 講ミナトスポーツクラブコーチ 内市内在住・在学の①小学1～3年生と保護者②小学4～6年生 定先着①30組②30人(要申込) 費①②500円 持水着、汚れていない服、スイミングキャップ、ゴーグル、バスタオル、空のペットボトル(500ml) 申ミナトスポーツクラブHP 所申ミナトスポーツクラブ天王台 ☎04-7185-3710 ▲クラブHP

- ### 講演会「我孫子から生まれ出ずる美術-画家 三岸好太郎のハネムーンと洋画壇-」
- 日5月31日(日)14時～15時30分(開場13時30分) 所アビスタ 内手賀沼に集った文人と芸術家たちの足跡を探る 講岡部昌幸さん 定先着70人(申込不要) 費300円 講我孫子の文化を守る会・芦崎 ☎080-5029-6844

- ### けやきプラザ県民講座・講習
- ◎がんと診断されたら 日6月3日(水) 講谷口義則さん
  - ◎脳に効く旅の楽しみ方 日6月17日(水) 講榊島裕治さん
- 〈共通〉時間13時30分～15時30分 定先着60人(要申込) 費無料 所申けやきプラザ ☎04-7165-2886

- ### 湖北地区公民館(コホミン)講座
- ◎みんなの教室 日①6月4日(水)②18日(水)10時～11時 内①バランス体操②歩く脳トレ! スクエアステップ 講①本井傳悟さん②矢澤かづあさん 定各日先着20人(要申込) 費500円
  - ◎まちかどキャンパス 日6月8日(月)10時～12時 内相続・スマホ活用 講柳葉崇志さん 定先着20人(要申込) 費500円
- 〈共通〉所申5月16日(土)9時～湖北地区公民館 ☎04-7188-4433

## お知らせ

- ### 定例教育委員会
- 日5月22日(金)14時～※変更の場合あり 所水道局4階会議室 内議案は5月20日(水)～教育委員会総務課 ☎04-7185-1110

- ### シルバー人材センター入会説明会
- 日①6月12日(金)10時～11時②15日(月)14時～15時 所市民プラザ 内市内在住の60歳以上 定各先着20人(要申込) 費3,600円 申6月5日(金)までにシルバー人材センター ☎04-7188-2200

## まち協情報

- ### ふさの風まちづくり協議会
- ◎太巻きまつりずし講習会 日5月24日(日)13時～15時 講川合美津子さん 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、筆記用具、食品用ラップ 所申近セふさの風 ☎04-7181-6211

- ### 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春の映画鑑賞会「九十歳。何がめでたい」 日6月7日(日)13時30分～15時30分(開場13時) 費無料(申込不要) ※コーヒー・シフォンケーキ・茶菓子の販売あり 所申布佐南近セ ☎04-7189-3740

- ### 新木地区まちづくり協議会
- ◎ぱそすまサロンあらしき 日6月10日(水)10時～16時 内パソコン・スマホの相談 定先着40人(申込不要) 費無料 講相談したい機器 所申新木近セ ☎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

- ▼硬式テニス無料体験会 日5月19日(火)・21日(水)・26日(火)・28日(木)10時30分～12時②23日(土)14時～15時30分。湖北台中央公園。申込不要。講我孫子市TC・田谷 ☎090-1758-8110
- ▼障害年金相談会 日5月22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 講長井 ☎090-4847-6536
- ▼社会保障推進我孫子市協議会総会・学習会 日5月28日(水)13時～15時30分。湖北台団地中央集会場。講演「ここが気になる社会保障」。講新山晴美さん。100円(申込不要)。講田中 ☎04-7179-0121
- ▼混声合唱ワークショップ 日6月7日(日)13時30分～16時。取手福社会館。戴冠ミサ[kyrie]、「翼をください」など。講山田茂さん。無料(申込不要)。講取手混声合唱団・秋吉 ☎090-1536-9126

### ≡ 会員・仲間募集

- ▼フラダンスサークル 第1・3月10時～12時。湖北台近セなど。初心者歓迎。日3,000円。講渡邊 ☎04-7187-2096
- ▼我孫子コカリナサークル“あびこ” 第2・4月(土)13時～15時30分。市内近セ。初心者指導あり。日2,000円。講コカリナ、譜面台。講井原 ☎080-6668-3305

## 文芸だより

### ◆ 俳句

薫風や五線の上を奏で行く

【評】初夏の心地よい風の中での演奏は楽しいものですね。あたかも風が五線の上を奏でゆくかのような気分になります。さわやかに響く一句です。

相川 健選 (投稿数19句)

### ◆ 短歌

水ぬるみ九尾の狐の尾のようにミモザはゆれて春へいざなう(新かな) 藤田 和子

【評】「九尾の狐」は九本の尾を持つ伝説上の狐だが、美女に化けて春へと誘う妖怪の姿とも重なる。ミモザの日の三月八日ころの情景を詠んだ、意欲的な一首。

豊島 秀範選 (投稿数13首)

あてやかに天を見上ぐる花あやめ遠きふるさとの母を呼びをり

集ひたる仲間が声を交はすこと木々さんさめく直哉邸の跡

春くれば母が世話したエビネラン茎を伸ばして主を捜す(新かな) 齋藤 昭義

松本 隆

佐藤 光子

石田 清

平野 善照

**投稿方法** 毎月20日(必着)までに、①LINE投稿②はがきに作品(1人1作)、住所、氏名、年齢を明記。〒270-1192市役所秘書広報課 広報室(住所省略可)※作品は選者により添削する場合があります。※「青少年の部」(18歳以下)も募集しています。

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

広報あびこに掲載している情報は、変更・中止となる場合があります。  
各問い合わせ先にご確認ください。

市LINE公式アカウント



アプリ「マチイロ」



多言語・やさしい日本語に翻訳!

市の人口	5月1日時点		前月比
	人口	132,181人	+250人
うち外国人	5,100人	+294人	
男	64,458人	+47人	
女	67,723人	+203人	
世帯	65,262世帯	+351世帯	

## ファミリースポーツテスト×ラグビー体験会

### ファミリースポーツテスト

**日時** 6月13日(出)9時~12時30分(受付12時まで)※申込不要

**内容** ○共通…握力、上体起こし、長座体前屈 ○6歳~64歳…反復横跳び、20mシャトルラン、立ち幅跳び ○65歳以上…開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行



### NECグリーンロケッツ東葛親子向けラグビー体験会

**日時** 6月13日(出)9時~10時30分

**対象** 小学生と保護者 **定員** 先着30組(要申込)

**申** 6月7日(日)までに、ちば電子申請サービス(市ホームページ参照)

**共通**

**場所** 市民体育館 **費用** 無料 **持ち物** 室内用運動靴、飲み物

**問** 教育委員会文化・スポーツ課☎04-7185-1604(当日は市民体育館☎04-7187-1155)



## 全日本鳥フォトコンテスト in JBF2026 作品募集

日本最大級の鳥のイベント「ジャパンバードフェスティバル(JBF)」の野鳥写真コンテストです。写真を通して、鳥や自然への興味・関心を深めましょう。

**テーマ** ○生態・行動部門…飛翔、さえずり、採食、水浴び、かわいい・かっこいい表情など、さまざまな生態や行動を捉えた写真 ○環境部門…四季折々の風景の中にある姿、生息環境の異変・変化の中で生きる姿を写した問題提起の意味も込めた写真

### 前回のグランプリ作品



生態・行動部門「文部科学大臣賞」  
『恋の季節』 永田祐也さん



環境部門「環境大臣賞」  
『ゴミ、あかん!』 山口靖弘さん

**応募規定** 未発表の鳥の写真(自身のホームページや展覧会などで営利目的とせず)に発表したものは可※各部門1人3点まで(優先順位を明記)

**表彰** グランプリ…各1点(賞金4万円、賞状、副賞)、準グランプリ…各1点(賞金2万円、副賞)、入賞…数点(副賞)

**費用** 1部門1,000円

**申** 8月17日(月)(必着)までに郵送・持参。〒270-1146 高野山新田193水の館内手賀沼課☎04-7185-1484※申込方法など、詳細はJBFホームページをご覧ください。



## 鳥の博物館

インフォメーション

**入館料** 300円(高校・大学生200円、中学生以下無料)

**問** 鳥の博物館☎04-7185-2212

### あびこ自然観察隊「田んぼの生き物観察」

手賀沼遊歩道を歩きながら、沼沿いに広がる水田で暮らす鳥や水生生物を観察します。

**日時** 6月6日(出)9時~12時※雨天中止

**場所** 道の駅しょうなん集合

**定員** 先着20人(要申込)※小学生以下は保護者同伴

**費用** 300円(中学生以下100円)

**持ち物** 双眼鏡(お持ちの方)※歩きやすい靴・着用

**申** 5月23日(出)8時30分~6月5日(金)にちば電子申請サービス



▲田んぼで餌を探すダイサギ

ちば電子申請サービス▶

### 包括連携

## スコーン&ティーフェア withアップルパイ

市内・近隣市の人気スイーツ店が大集合! とっておきのお店と出会えます。

**日時** 5月30日(出)・31日(日)10時~16時

**場所** あびこショッピングプラザ1階センターコート

**問** 我孫子市商工会☎04-7182-3131 ▲特設サイトHP



## 図書館員が選ぶこの一冊

No.96

### 朝日新聞出版 『月夜の森の梟』

小池 真理子/著



「年をとったおまえを見たかった。見られないとわかったと残念だな」

楽しみ、怒り、哀しみ…。何もかもを共有し、互いが互いの「かたわれ」として生きてきた作家夫婦。夫の藤田宜永が病にかかり、二人は共に病と死に向き合うが、夫が亡くなり、妻は喪失感に打ちのめされる。その時の心の風景をそのまま言葉に換えて紡いだ、作家・小池真理子の52編のエッセー。

新聞土曜版の連載が反響を呼び、書籍化された。夫を失ったあとの空虚な生活をできるだけ客観的に、冷静につづっているが、哀しみは消えないことが伝わってくる。それでもなお、なんとか生きていくしかない残された者の言葉が、読者の胸を打つ。

### まち活ライターの

## 「あびこ」みっけ 第23回

問 市民活動ステーション☎04-7165-4370

### 我孫子市スマートサイクル「LUUP」でまち巡り

市内6カ所のポートに設置している電動アシスト自転車のシェアサービス(LUUP)は、事前に専用アプリをダウンロードして、開錠・施錠・支払い操作などもスマホで行えます。

先日、手賀沼公園(アピスタ前)のポートから出発し、志賀直哉邸跡などに寄って約2時間散策を楽しみました。我孫子にはすてきな名所がたくさんあります。「歩くのは大変」という方も自転車ならスムーズに巡れます。サイクリングにはちょうどいい季節。風と光を感じながら自転車に乗って我孫子のまちを走ってみると、普段とは少し違った風景が見えるかもしれません。



まち活ライター 外園若菜

## 消費生活センターだより 161回

### レスキューサービス利用時の高額請求に注意!

**事例** トイレが詰まったので、インターネットで業者を検索したところ「980円～」と書かれているサイトを見つけた。電話して料金を聞くと「5,000円くらい」と言われたので来てもらった。標準の作業では詰まりが解消せず、便器脱着や高圧洗浄などを勝手に追加され、30万円を請求された。

水回りの詰まり・水漏れ、開錠、分電盤の修理など、日常生活のトラブルに対処するレスキューサービスは、緊急時には助かりますが、作業後に高額な料金を請求されたという相談が多くあります。

広告で「地域最安値」など安価を強調する業者との契約は要注意です。広告の表示をうのみにせず、複数の見積もりをとるなど、万に備えて修理業者の情報を集めておきましょう。

**相談受付** 消費生活センター(アビイクオーレ2階<イトーヨーカドー我孫子南口店>)☎04-7185-0999(月~金10時~17時30分)