

6月は我孫子市男女共同参画月間です ～ジェンダー平等への現在地～

市は、第3次男女共同参画プランを策定し、全ての人が性別や社会の制度・慣習にとらわれることなく、自分の意思で活動を選び、その責任を対等に分かち合える社会を目指しています。

私たち一人一人が無意識に持っている「当たり前」は、必ずしも相手の「当たり前」と同じとは限りません。これに気付くことが、男女共同参画社会の実現への第一歩です。

家庭や職場で多様な価値観が認められ、安心して自分らしく暮らせる、活気あふれるまちになるよう、皆様のご理解とご協力をお願いします。

我孫子市長 星野 順一郎

●私たちにできること

- ・「女性だから」「男性だから」という発言や考え方を見直す
- ・家事、育児、介護などの役割について話し合う
- ・職場で性別に関わらず、能力や成果で評価する

●男女共同参画が実現した社会

- ・一人一人が自分らしく生き、能力や意欲を發揮できる
- ・多様な価値観や個性が尊重され、地域の活力が高まる

●ジェンダーとは

「女性」「男性」といった生物学的な性別ではなく、社会的・文化的につくり上げられた性別のことを指します。例えば、家事や育児は女性の役割とされることが多い一方で、男性の役割は仕事を優先するといった考え方は、ジェンダーに基づく固定観念です。

●ジェンダー・ギャップ指数

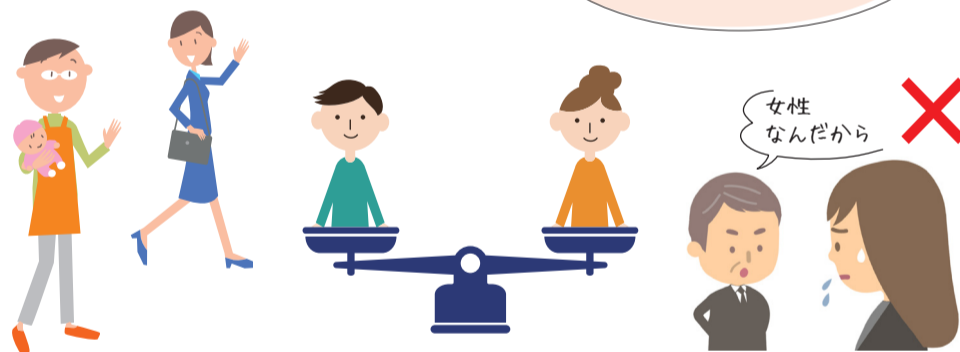
スイスの非営利財団・世界経済フォーラムが毎年発表しており、政治・経済・教育・健康の4分野で男女平等度を示しています。0を不平等、1を平等とし、数値が高いほど男女の格差が少ないことを表します。

順位	国名	値
1	アイスランド	0.926
2	フィンランド	0.879
42	米国	0.756
101	韓国	0.687
103	中国	0.686
117	アンゴラ	0.668
118	日本	0.666
119	ブータン	0.663

令和7年6月に発表された日本の順位は、148カ国中118位となっており、主要先進国の中で最低です。

日本の分野別順位

政治…125位 教育…66位
経済…112位 健康…50位



あびこ女性会議共催講演会

ジェンダー平等への取り組み ～現在地そしてこれから～

世界と比べ依然として男女格差が大きい日本の現在地を捉え、その理由とジェンダー平等に向けて何ができるかを考えましょう。

日時 6月27日(土)14時～15時30分 **場所** 市民プラザ

講師 高橋純子さん(朝日新聞編集委員)

定員 先着100人(要申込) **費用** 無料

申込 6月26日(金)までにLINE申請またはちば電子申請サービス(市ホームページ参照)または電話・ファクスで氏名、電話番号、Eメールアドレスを明示。市民協働推進課 男女共同参画室 ☎04-7185-1752 ㊟04-7185-5777



▲LINE申請

▲市HP

企画展示

あびこショッピングプラザ3階西側エスカレーター付近

日時 6月18日(木)～30日(火)9時～21時(最終日16時まで)

内容 ポスター展示、リーフレットの配布 ※6月13日(土)10時～1階あびこプラキッチン イベントスペースで、手賀沼のうなぎちゃん付箋を配布(先着100人)



▲令和7年の展示

図書館アビスタ本館

日時 6月30日(火)まで9時30分～20時(最終日16時まで)

内容 特集コーナー展示、リーフレットの配布



▲令和7年の展示

我孫子市男女共同参画都市宣言(平成13年6月26日)



21世紀の扉が開いた今、私たちは輝く未来を創りたい。自分を生かし、他人を認め、女も男も共にいきいきとした暮らしができるまち我孫子にするために、ここに「男女共同参画都市」を宣言します。

1. 私たちは、男女がお互いの人権を尊重する我孫子にします。
2. 私たちは、社会のあらゆる分野で、男女が平等に参画する我孫子にします。
3. 私たちは、男女が一人ひとり自立し、責任を分かち合う我孫子にします。

市議会定例会 6月8日(月)開会

日程

6月8日(月)13時～ 本会議(市政一般報告・議案説明など)

6月15日(月)～17日(水)10時～ 本会議(一般質問)

6月19日(金)10時～ 総務企画常任委員会

6月22日(月)10時～ 教育福祉常任委員会

6月23日(火)10時～ 環境都市常任委員会

6月24日(水)13時～ 予算審査特別委員会

6月25日(木)14時～ 本会議(採決など、閉会)

※日程・開会時間は変更する場合があります。

☎ 議会事務局・内線20242



▲市HP

ファミリーサポートセンター 提供会員募集

ファミリーサポートセンターは、子育てを手助けしてほしい方(利用会員)と手伝える方(提供会員)が互助活動を行う組織です。講習会を全て受講すると、提供会員として活動できます(資格・経験不問)。

区分	対象	時間	内容	報酬 (子ども1人当たり1時間) ※2人目(きょうだい)は半額
通常の援助	生後6カ月～18歳	6時～22時	保育、送迎など	(月)～(金)700円 (土)(日)(祝)900円
病児・病後児の援助	1歳～18歳	7時～20時		(月)～(金)1,000円※(祝)を除く

入会時の持ち物 入会金500円、顔写真2枚(縦3cm×横2.5cm)、本人確認書類(運転免許証など)、印鑑

◎講習会

日時	場所	内容
6月12日(金)9時～15時	我孫子南近隣センター	保育の心、子どもの世話
6月19日(金)10時～15時		安全・事故、子どもの遊び
6月22日(月)10時～17時		身体の発育と病気、心の発達とその問題
6月24日(水)10時～13時	アビスタ	子どもの栄養と食生活
6月29日(月)10時～15時	我孫子南近隣センター	小児看護の基礎知識
7月1日(水)9時～10時	消防本部	普通救命講習Ⅲ

申込 各日前日までに、電話・Eメールで住所、氏名、電話番号を明示。ファミリーサポートセンター ☎04-7186-4161 (月)～(出)9時～18時) ✉abiko-famisapo@roukyou.gr.jp

ファミサポHP▶



介護支援専門員実務研修などの費用 助成

助成額 対象経費の2分の1

対象 一定の要件(市ホームページ参照)を満たしており、令和7年4月1日以降に、次のいずれかを修了している方…○介護支援専門員実務研修 ○介護支援専門員再研修 ○主任介護支援専門員研修 ※市外在住の方も可

申込 令和9年3月12日(金)(必着)までに申請書(高齢者支援課で配布。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。〒270-1192市役所高齢者支援課(西別館3階、住所省略可)・内線20433



▲市HP

介護支援専門員実務研修受講試験

日時 10月11日(日)10時～

対象 医療・保健・福祉分野の有資格者などで一定期間以上の実務経験がある方

申込 6月30日(火)(消印有効)までに、申込書(高齢者支援課、我孫子市社会福祉協議会などで配布)を簡易書留で郵送。〒260-8508千葉市中央区千葉港4の5千葉県社会福祉協議会 ☎043-204-1610

介護職員初任者研修などの費用 助成

助成額 対象経費の2分の1※上限①5万円②10万円③7万円

対象 一定の要件(市ホームページ参照)を満たしており、令和7年4月1日以降に次のいずれかを修了している方…①介護職員初任者研修 ②介護福祉士実務者研修 ③喀痰吸引等研修

※市外在住の方も可

申込 令和9年2月26日(金)(必着)までに申請書(高齢者支援課で配布。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。〒270-1192市役所高齢者支援課(西別館3階、住所省略可)・内線20433



▲市HP

パブリックコメント

閲覧場所 担当課、行政情報資料室(市役所本庁舎1階)、各行政サービスセンター、アビスタ、湖北地区公民館、市民プラザ、図書館布佐分館、各近隣センター、市ホームページ ※①は湖北台市民センターでも閲覧可

意見の提出方法 公表期間中に、ちば電子申請サービスまたは意見書(各閲覧場所、市ホームページに用意)を担当課へ郵送・ファクス・持参、または閲覧場所の窓口(とうかん)に提出、または備え付けの意見書投函箱に投函

①集会施設の設置および管理に関する条例の一部改正(案)

公表期間 6月30日(火)まで

内容 12月31日(日)で湖北台市民センターを閉館するため、条例を改正することについて意見を募集するもの

提出先・☎ 〒270-1192市役所市民協働推進課(本庁舎地階、住所省略可)・内線20214 ☎04-7185-5777

②学校給食の実施および学校給食費の管理に関する条例の制定(案)

公表期間 6月8日(月)～7月7日(火)

内容 令和9年4月から開始する学校給食費の公会計化に伴い、条例を制定するため意見を募集するもの

提出先・☎ 〒270-1166我孫子1684教育委員会学校教育課(水道局4階) ☎04-7185-1267 ☎04-7182-5867

納税通知書・納入通知書の発送

国による自治体情報システムの標準化に伴い、各様式が変更となっています。

個人の市県民税・森林環境税

発送日 6月12日(金)(予定)**納期限** 普通徴収(納付書・口座振替)第1期…6月30日(火)

※3月17日以降に所得税の確定申告書を税務署に提出した方は、7月に税額変更・課税する場合があります。対象者には変更通知書を送付します。

◎令和8年度の課税(非課税)証明書・所得証明書の交付

窓口…6月1日(月)～、コンビニ交付サービス…6月1日(月)12時～(予定)

☎ 納税通知書…課税課・内線20402、各種証明書…課税課(市役所本庁舎1階)・内線20457

国民健康保険税

発送日 6月15日(月)(予定)

国民健康保険の納税義務者は世帯主です。世帯主が国民健康保険の加入者でない場合でも、世帯主宛てに送付します。

※加入・脱退については国保年金課・各行政サービスセンターに必ず届け出てください。

※納付が困難な場合は、早めにご相談ください。

※後期高齢者医療保険料の納入通知書は、7月中旬に送付します。

◎普通徴収(納付書・口座振替)

4月～翌年3月の12カ月分を10回に分けて金融機関窓口などで納めます。口座振替にすると自動で引き落とされ、翌年以降も継続されます。

※口座振替の登録は、取扱金融機関に通帳、届出印、依頼書(市内金融機関、国保年金課、各行政サービスセンターで配布)を持参してください。※Web口座振替受付サービスについては、

市ホームページをご覧ください。



▲市HP

◎特別徴収(年金から天引き)

仮徴収(4月・6月・8月)は令和7年度の保険税額を案分した額を徴収し、本徴収(10月・12月・2月)は仮徴収を差し引いた残りの税額を3回に分けて徴収します。

※令和7年度から引き続き特別徴収となる方は、2月に徴収した保険税額と同額を仮徴収します。

※世帯主が令和8年度中に75歳になり、後期高齢者医療保険に移行する場合は、令和8年度の特別徴収は行いません。

☎ 国保年金課 ☎04-7185-1602

介護保険料

発送日 6月15日(月)(予定)**納期限** 普通徴収(納付書・口座振替)第1期…6月30日(火)

※特別徴収(年金天引き)の方は納入通知書でご確認ください。

☎ 高齢者支援課・内線20426

【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

マイナンバーカード手続きの休日開庁

開庁日時	申込開始日
6月13日(土)9時~12時	受付中
7月12日(日)9時~12時	6月21日(日)

内容 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
場所・申込 5開庁日前までにLINE申請または1開庁日前までに市民課(市役所本庁舎1階) ☎04-7185-4326 ▲LINE申請 ▲市HP

株式会社湖北台産業が複合遊具を寄贈

(株)湖北台産業から湖北台中央公園に複合遊具の寄贈があり、5月5日の湖北台鯉のぼりまつりで寄贈式を行いました。

☎ 公園緑地課・内線20363



▲(株)湖北台産業代表取締役社長・番場和幸さん ▲寄贈された遊具(中央)、星野市長(右)

企業版ふるさと納税

株式会社AIRMANから寄付を受領

企業版ふるさと納税は、国が認定した地方公共団体の地方創生の取り組みに対して企業が寄付した場合に、法人関係税から税額控除する制度です。頂いた小型エンジン発電機は災害時に避難所で使用し、寄付金は地方創生に係る事業に活用します。
 ☎ 企画政策課・内線50212



▲(株)AIRMAN執行役員販売促進部部長・藤浪陽一さん(左)、星野市長(右)

7月1日(水)申請分から

パスポート発行手数料 改定

改定内容は下表のとおりです。改定に伴い、窓口の混雑や交付まで1カ月程度かかることが予想されるため、早めに申請してください。

年齢	旅券種別	改定前(窓口申請)	改定後(窓口申請)
18歳以上	10年	16,300円	9,300円
	5年	11,300円	廃止
	残存有効期間同一旅券	6,300円	5,800円
12歳~17歳	5年	11,300円	4,800円
11歳以下	5年	6,300円	

※電子申請は400円引き
 ☎ 我孫子行政サービスセンター ☎04-7181-1292

家族介護教室「知って安心! 介護施設の種類と選び方」

日時 7月1日(水)14時~15時
場所 近隣センターふさの風
講師 小野あゆみさん(株式会社ソナエル)
定員 先着80人(要申込) **費用** 無料
持ち物 筆記用具
申込 6月26日(金)までに布佐・新木地区高齢者なんでも相談室 ☎04-7189-0294



気象庁が運用を開始

新たな防災気象情報

4つの災害種別ごとに整理され、5段階の警戒レベルをつけて発表されることになりました。

例えば、これまでの「大雨警報」は「レベル3大雨警報」となり、相当する警戒レベルが一目で分かるようになりました。

具体的な内容や変更点など、詳細は気象庁ホームページをご覧ください。
 ※市が発令する避難に関する情報に変更はありません。



▲気象庁HP



◎新たな防災気象情報

	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報
警戒レベル1	早期注意情報			

☎ 市民安全課・内線20217

我孫子市・柏市共催 水防演習

日時 6月13日(土)8時30分~11時※雨天実施
場所 江蔵地地先利根川河川敷(利根川ゆう公園内)
内容 消防職員・団員や防災関係者などが、利根川の増水を想定し、堤防の決壊を防ぐ「積土のう工法」「改良積土のう工法」「月の輪工法」「シート張り工法」を行います。
 ☎ 治水課・内線20473



創業スクール

受講すると、法人設立時の登録免許税軽減や創業関連保証の前倒し利用、市の創業支援補助金申請資格などの特典が受けられます。※受講後に要個別相談(日程は別途相談) ※補助金の特典を希望する場合は市へ要事前連絡

日時 7月11日~8月1日の毎週(土)10時~16時(全4回)
場所 幕張テクノガーデン
内容 専門家の講義、先輩社長の講演、創業計画作りなど
対象 県内で創業を考えている・創業間もない方
定員 40人(抽選) ※要申込 **費用** 無料
申 6月12日(金)12時までに協会ホームページ
問 創業スクールについて…千葉県信用保証協会 ☎043-239-3281、補助金について…企業立地推進課・内線20607



▲協会HP

「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」

日時 6月10日(水)13時30分~14時30分
場所 けやきプラザ
内容 介護方法や日頃の悩みなどの情報交換
対象 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
費用 無料(申込不要)
 ☎ 高齢者支援課 ☎04-7185-1112

地産地消を推進！あびこん創業祭

◎農家と交流できるイベント

日時 6月7日(日)9時30分～13時※雨天中止
場所 手賀沼親水広場
内容 軽トラ市(500円以上購入するとカプセルトイ引換券を1枚プレゼント)、我孫子産の米・野菜・スイーツなどが当たるカプセルトイ(1回300円※なくなり次第終了)、ぬまカレー実食販売、あびこエコ農産物PRコーナー

◎あびこん店内

日時 6月7日(日)9時30分～18時
内容 2,000円以上購入すると米2合プレゼント
定員 先着300人
問 あびこ農産物直売所あびこん ☎04-7168-0821



あびこエコ農産物応援キャンペーン

あびこエコ農産物に貼ってあるシールを20枚集めて応募すると、抽選で我孫子産の農産物やあびこんで使える商品券が当たります。

申 第1回…9月30日(木)まで、第2回…10月1日(木)～令和9年2月28日(日)に応募用紙(あびこん、市内公共施設で配布)にシールを貼り、農政課に郵送・あびこんに設置の応募箱に投函。
 〒270-1146高野山新田193水の館内農政課 ☎04-7185-1481



▲市HP

めるへん文庫 作品募集

めるへん文庫は、子どもたちが創作活動に親しみを持ち、豊かな感性を育むことを目的に創設しました。毎年、全国の小学～高校生から作品を募集しています。受賞作品は「めるへん文庫受賞作品集」(1冊500円)として刊行します。

部門 ①小学生低学年(1～3年生) ②小学生高学年(4～6年生) ③中学生 ④高校生(平成20年4月2日～23年4月1日生まれ)

応募規定 童話・小説(400字詰め原稿用紙①3～10枚②③④⑤～10枚)※1人1点 ※未発表・オリジナルのもの

表彰 古登正子賞(最優秀賞)…図書カード2万円分、1席…図書カード1万円分、2席…図書カード5,000円分、3席…図書カード3,000円分

※受賞者は令和9年2月に広報あびこ、図書館ホームページなどで発表します。

申 9月7日(月)(必着)までに応募フォームまたは作品と応募シート(事務局ホームページからダウンロード可)を郵送。〒105-0011東京都港区芝公園1の8の21芝公園リッジビル5階めるへん文庫事務局

問 図書館アビスタ本館 ☎04-7184-1110

※めるへん文庫事業の担当部署が、教育委員会文化・スポーツ課から図書館に変更となりました。



▲めるへん文庫第22・23集



▲応募フォーム



▲事務局HP

すくすく子育て はじめてのフットサル

日時 6月20日(土)10時30分～11時30分
場所 市民体育館
講師 スポーツ少年団サッカー専門部
対象 市内在住の年少～年長の子どもと父親
定員 先着30組(要申込)

※きょうだいの参加可

※家族は2階から観覧可

費用 無料 **持ち物** 室内用運動靴、飲み物

申 6月19日(金)17時まで にちば電子申請サービス

問 子育て支援センター ☎04-7185-1915(月～金)10時～17時



▲ちば電子申請サービス

白樺文学館インフォメーション

企画展 文豪の稿

日時 6月11日(木)～9月13日(日)9時～16時30分(入館16時まで)

※(月)休館(祝の場合は翌平日)

内容 我孫子に暮らした白樺派の文豪・志賀直哉の遺した原稿などを展示

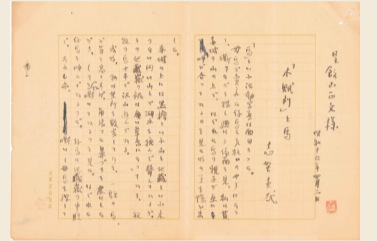
費用 入館料(申込不要)

臨時休館

日時 6月9日(火)・10日(水)



▲市HP



▲志賀直哉原稿「木賊刈」と馬

入館料 300円(高校・大学生200円、中学生以下無料)

場所・問 白樺文学館 ☎04-7185-2192

鳥の博物館

インフォメーション

問 鳥の博物館 ☎04-7185-2212

鳥のサイエンストーク **オンラインで開催**

発見！東アジア最大のコクガン越冬地

日時 6月20日(土)13時30分～14時15分

場所 オンライン(山階鳥類研究所公式YouTube)

内容 東アジアで越冬するコクガンは、秋になると北海道東部に約8,700羽が渡ってきます。そのうち国内での越冬数は約2,500羽。残り約6,200羽の越冬地は長らく謎でしたが、発信器を用いた追跡調査を実施したところ、令和7年11月に北海道から中国の山東省に渡った個体が確認されました。その個体を追って中国に行くと、約1,500羽ものコクガンの群れに出会うことができました。今回はその調査の様子を紹介します。



▲中国山東省の都市部の海に広がる養殖エリアで越冬するコクガン



▲YouTube

講師 澤祐介さん(山階鳥類研究所研究員) **費用** 無料(申込不要)

6月 市民相談・県民相談

市民相談	弁護士法律相談	来所電話	4日(木)・11日(木)・16日(火)・18日(木)・23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(9時～)
	行政相談		24日(水)10時～12時 市民相談室(本庁舎2階) 申18日(木)まで 秘書広報課 ☎04-7185-1714(9時～)
市民相談	相続・遺言行政書士相談	来所電話	17日(水)13時～16時 市民相談室(本庁舎2階) 申16日(火)まで 我孫子地区行政書士相談・永木 ☎080-1020-5732(月～金)13時～16時
	司法書士法律相談	来所	9日(火)10時～15時 市民相談室(本庁舎2階) 申2日(火)～8日(月)13時～16時 千葉司法書士会柏支部 ☎080-5901-3236
市民相談	年金・労働・成年後見相談		10日(水)13時～17時 市民相談室(本庁舎2階) 申5日(金)まで 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		19日(金)10時～15時 収税課内相談室(本庁舎1階) 先着8組 申15日(月)～ 収税課 ☎04-7185-1349

市民相談	不動産相談		12日(金)10時～12時 市民相談室(本庁舎2階) 先着4組 10日(木)まで 建築住宅課 ☎04-7185-1642(9時～)
	住宅相談		12日(金)10時～12時 会議室(東別館1階) 先着2組 5日(金)まで 建築住宅課 ☎04-7185-1642(9時～)
市民相談	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	1日(月)10時～15時 相談室(西別館2階相談室B) 社会福祉課・内線20432
市民相談	生活相談	電話	(月～金)8時30分～17時15分※(祝)を除く みんなの人権110番 ☎0570-003-110
	健康相談		(月～金)8時30分～17時※(祝)を除く 社会福祉課(西別館2階) ☎04-7185-1171
市民相談	心の相談		(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
	子ども総合相談		17日(水)14時～16時 相談室(西別館2階) 申16日(火)まで 障害者支援課 ☎04-7185-1883
市民相談	子ども総合相談		(月～金)①8時30分～17時②10時～17時※(祝)を除く ①子ども家庭センター(西別館1階)②子ども家庭センターかるがも(アビクオーレ2階) ☎04-7185-1123

市民相談	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20849
	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	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		(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
市民相談	住まいの相談		(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		(火～日)10時～16時 ふれあいプラザ(けやきプラザ1階) ☎04-7165-2886
市民相談	児童相談	来所	(月～金)9時～17時※(祝)を除く 柏児童相談所 ☎04-7131-7175
	児童相談	電話	(月～金)9時～17時※(祝)を除く 柏児童相談所 ☎04-7134-4152
市民相談	交通事故相談	来所電話	(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
	交通事故相談	来所	8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4日(木)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。

集まれ! あびこの1歳児!

すこやかちゃん

1歳2カ月

ももは
百々羽ちゃん

元気いっぱい何でも興味津々! 甘えん坊ガールもっちゃん♡毎日幸せをありがとう◎

1歳1カ月

りお
李皇ちゃん

甘えん坊なりっくん♡いつもニコニコ笑顔のりがみんな大好き!

1歳2カ月

のぶゆき
修之ちゃん

たくさん笑顔を見せてくれる修之くん☆これからも、いろいろな思い出を作ろうね◎

市の国民健康保険に加入中の方へ

35歳～39歳の健康診査が始まります

受診期間 7月1日(水)～令和9年1月30日(土) **場所** 契約医療機関

内容 基本項目…問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査
詳細項目…貧血、心電図、眼底検査※医師の判断で実施

対象 市の国民健康保険に加入中の昭和62年4月1日～平成4年3月31日生まれの方

費用 基本項目2,000円※詳細項目該当の場合、別途自己負担金あり

申 LINE申請または健康づくり支援課窓口
問 健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1126



65歳以上の方

令和8年度介護保険料算定の特例措置

令和7年度税制改正に伴い、給与所得控除額が55万円から65万円へ引き上げられましたが、介護保険料の算定は令和8年度に限り特例措置を実施します。

◎特例措置

○給与収入が55万1,000円以上190万円未満の方は、給与所得控除額を55万円として算定

○介護保険料の所得段階は、税制改正前の基準で判定

◎市民税と介護保険料で判定が異なります

給与収入が前年と同じ場合、税制改正に伴い市民税の課税状況が変わることがありますが、介護保険料の所得段階は変わりません。

問 高齢者支援課・内線20426



6月 子育て 応援情報

対象 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。**

運動会ごっこ	12日(金)、寿保育園 17日(水)、つくし野保育園
リズム遊び	23日(火)、根戸保育園
感触遊び	23日(火)、柏鳳保育園

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
問 保育課・内線20459

子育て支援センターの地域子育て支援

るんるんパーク(申込不要)	4日(木)10時30分～11時 手賀沼公園多目的広場 問 子育て支援センター ☎04-7185-1915(月～金)
にこにこ親子講座※先着12組	13日(土)11時～11時45分「親子ヨガ」 問 にこにこ広場 ☎04-7185-8882(月～土)
すまいる親子講座(申込不要)	6日(土)11時～11時45分「夏に向けての水分補給について」 20日(土)11時～11時45分「季節の折り紙製作」 問 すまいる広場 ☎04-7185-2196(月～土)
ふぁみりー講座「らぶりいでー」※各日先着20組	13日(土)10時～12時「大学のお姉さんと遊ぼう」 27日(土)10時～12時「おやこDEヨガ」 問 かわむらんど ☎04-7183-5995(月～金)
食のおはなし会	17日(水)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)

健康手帳を活用しましょう

健診などに健康手帳を持参し、健診の結果・血圧・体重などを記録しましょう。毎年の変化を把握でき、健康管理に役立ちます。

手帳の内容 健診・がん検診・健康教育・血圧・体重・予防接種の記録、健康づくりのポイントなど

ダウンロード 厚生労働省ホームページ

※健診・検診は毎年忘れずに受けましょう。詳細は広報あびこ 5月16日号6面をご覧ください。

問 健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1126



6月 健康教室

◎心の健康に関する教室(申込不要)

教室名	日時
アルコール教室	5日(金) 14時30分～16時
精神障害者家族会	15日(月) 14時～16時

◎遊具うんどう教室(申込不要)

日時	場所
10日(水)10時～11時	布佐南公園
19日(金)9時30分～10時30分	天王台西公園
23日(火)9時30分～10時30分	湖北台中央公園

場所 保健センター

※雨天中止

問 障害者支援課 ☎04-7185-1883

問 高齢者支援課 ☎04-7185-1112

6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	6日(土)・13日(土)・20日(土)(全3回)	妊娠20週以降の方と家族
育児相談	1日(月)	にこにこ広場
4カ月児相談	2日(火)・9日(火)	令和8年1月生まれ
1歳6カ月児健康診査	11日(木)	令和6年10月17日～11月8日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	18日(木)	令和5年10月生まれ
3歳児健康診査	11日(木)	令和4年10月17日～11月2日生まれ
5歳児健康診査	18日(木)	令和3年5月24日～6月29日生まれ
離乳食教室	26日(金)	4～6カ月児の保護者、先着30人
後期離乳食教室	17日(水)	令和7年9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

健康メモ No.487

フレイル、サルコペニアご存じですか

年齢を重ねる、病気になるなどによって全身の筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下した状態のことです。身の回りのことができなくなり、寝たきりや、家族の介護が必要になったりします。

予防、改善にはタンパク質の多い食事をしっかり取ることが大切です。タンパク質の多い食材は肉類(鶏肉や豚肉など)、魚類(マグロやサケなど)、卵や大豆製品(豆腐、納豆など)、乳製品(牛乳など)です。組み合わせるようにならせます。そして、運動も大切です。普段あまり動

かない方は座ったまま太ももを上げる、かかと落としなどから始めてみましょう。そして、まずは一歩外に出てみることです。短い時間で構いません。なるべく毎日歩きましょう。歩くことで骨粗しょう症や認知機能保持にもつながるようです。

いつまでも健康でいられるよう、毎日の食事、運動に気を付けてお過ごしください。

天王台依田内科クリニック
徳永 毅

問 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126



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

市民プラザ主催事業

◎**練功十八法** 日6月4日(休)・11日(休)・18日(休)・25日(休)9時30分～10時30分
 講師 葉山美貴さん 定先着30人(要申込)
 飲み物、タオル

◎**脳と身体を元気に！スクエアステップ** 日6月4日(休)・11日(休)・18日(休)13時30分～14時30分
 講師 佐藤絵美さん 定先着16人(要申込) 飲み物、タオル、室内履き

◎**絵手紙教室** 日6月14日(日)13時30分～15時30分
 講師 櫻井純江さん 定先着10人(要申込) 絵手紙道具(お持ちの方) 日6月13日(土)まで
 〈共通〉費800円 所 申 市民プラザ ☎04-7183-2111

地域の茶の間

◎**お話をする会** 日6月5日(金)・26日(金)(申込不要) ※お茶の提供あり

◎**和紙ちぎり絵体験教室** 日6月12日(金)
 講師 斎藤香代子さん 定先着10人(要申込)

◎**マジックショー** 日6月19日(金)(申込不要)
 講師 塩畑博子さん
 〈共通〉時間 10時30分～12時 費 無料
 所 申 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」** 日①6月5日(金)②19日(金)13時～16時
 所 ①天王台北近セ②市活ステ
 活動を始めたい方の相談 講師 青井真吾さん、宮脇怜子さん 定60歳以上
 定各日先着10人(申込不要)

◎**「グラレコ」でやりたいことを整理する** 日6月13日(土)15時～17時
 所 オンライン(Zoom) 講師 野際里枝さん 定先着20人(要申込) 日6月12日(金)までに申込フォーム・電話・Eメールで氏名、▲申込フォーム電話番号を明示
 〈共通〉費 無料 所 市活ステ ☎04-7165-4370 ✉ abiko.station@machikatsu.co.jp

聞こえない・聞こえにくい方のおしゃべりの場「Caféつぼみ」

日6月9日(火)13時30分～15時30分
 所 けやきプラザ 定65歳からのいきいき健康講座「フレイル予防」 定聴覚に障害がある・不安がある方 費700円(要申込) 申 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 ☎04-7184-9929

ボーイスカウトとあそぼう！「森で元気にあそぼう！」

日6月14日(日)9時45分～12時 所 中里

市民の森 定ゲームと森のステンドグラス作り 定市内在住の小学1～4年生と保護者 定先着20組(要申込) 費300円 申6月12日(金)18時までに公式HP ☎ https://wakuwaku.scout.or.jp/ 問 伊藤 ☎080-6561-5341

我孫子の文化を守る会 史跡文学散歩「小泉八雲の新宿界隈を訪ねる」

日6月17日(水)9時～15時
 所 我孫子駅改札前集合・解散 定小泉八雲が晩年居住した新宿駅周辺や大久保界隈を散策 講師 越岡禮子さん 定先着25人(要申込) 費500円(別途昼食代) 申 日6月12日(金)までに電話・Eメールで氏名、電話番号を明示。芦崎 ☎080-5029-6844 ✉ ashit.aka1114@gmail.com

片手が思うように動かしにくい方・片麻痺の方のサロン「linoカフェ」

日6月15日(月)14時～16時
 所 軽喫茶ぼぼら 定お茶を飲みながら話し、片手で小物作り 定先着10人(要申込) 費1,100円 申 我孫子市社協 ☎04-7184-1539

我孫子ギターサークルコンサート

日6月21日(日)13時30分～15時30分(開場13時10分)
 所 市民プラザ 内「セレナーデ」「モルダウ」「津軽海峡・冬景色」 定先着150人(申込不要) 費 無料 問 山本 ☎090-8023-7876

混声合唱団響 定期演奏会

日6月21日(日)14時～16時
 所 けやきプラザ 内「鶴」「小さな喫茶店」「涙そうそう」 講師 脇田峻多郎さん(指揮)、尾川真理さん 定先着550人(要入場券) 費1,000円 券 軽喫茶ぼぼら ※当日券は会場で販売 問 稲葉 ☎04-7185-2053

販売会 湖北「夏の市」

日6月23日(火)・24日(水)11時～13時
 所 セブンパークアリオ柏1階イーストコート 定職業学習・専門教科学習で生徒が作った製品や焼き菓子など 問 湖北特別支援学校 ☎04-7188-0596

混声合唱団コールヴォンネ演奏会

日6月27日(土)14時～16時
 所 けやきプラザ 内「モーツァルト「レクイエム」、シベリウス「フィンランディア」など」 講師 堤ゆりさん(指揮) 定小学生以上 定先着550人(要入場券) 費2,000円 券6月26日(金)までにブックマルシェ我孫子店、軽喫茶ぼぼら ※当日券は要確認 問 佐合 ☎04-7183-6444

湖北台福祉バザー

日6月27日(土)10時30分～14時
 所 湖北台近セ 定衣類・食器などの寄付品を販売 問 湖北台地区社協 ☎04-7188-1410

おやこ舞台鑑賞会

「カメジロー宇宙にいく！」

日7月12日(日)14時～14時45分
 所 アミュゼ柏 演劇団そらのゆめ 定先着150人(要入場券) 費2,800円(3歳～18歳1,800円、2歳以下無料) ※前売り500円引き 券 問 アミュゼ柏または電話・Eメールで住所、氏名、電話番号、年齢、枚数を明示。(特)NPOこどもすず柏・高橋 ☎080-3738-8451 ✉ kodo.mo20190609@gmail.com

講演・講座・教室

バレトン

日毎週(金)13時10分～14時10分
 所 フィットネス、バレエ、ヨガの要素を取り入れたエクササイズ 定各日先着20人(要申込) 費500円 飲み物、タオル 所 申 市民体育館 ☎04-7187-1155

川村学園女子大学日本文学文化学科 オープンカレッジ

日6月9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)14時30分～17時(全4回)
 内 仏像と神楽について 講師 眞田尊光さん、伊藤純さん 費 無料(要申込) 券 筆記用具 所 申 問 はがき・Eメールに氏名、住所、電話番号を明記。〒270-1138 下ケ戸1133川村学園女子大学我孫子キャンパス庶務課 ☎04-7183-0111 ✉ j.itou@kgwu.ac.jp

市民後見人養成講座(基礎編)

日6月14日(日)・28日(日)、7月12日(日)・26日(日)9時30分～16時30分(全4回)
 ※初回のみ9時～ 所 野田市総合福祉会館 定東葛6市に在住・在勤の20歳以上 定先着35人(要申込) 費8,000円 申 日6月9日(火)までに、申込フォームまたは電話・Eメールで住所、氏名、電話番号を明示。東葛市民後見人の会・松浦 ☎080-8438-0218 ✉ kouza@t-shimin-kouken.org

スマホなどの相談・教室

◎PC・スマホの相談ちよいネットカフェ 日9月までの毎月第3(金)9時30分～11時30分
 所 けやきプラザ 定各日先着8人(要申込) 費1,500円 券 相談したい機器 申 問 各日3日前までに申込フォームまたは電話。パソコン楽しみ隊・山添 ☎04-7182-9660 ▲申込フォーム

◎ガラケー・スマホ・パソコン何でも相談会

日6月17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) 券 相談したい機器 問 布佐地区社協 ☎04-7189-2119

◎スマホ教室 日①7月7日(火)・14日(火)②21日(火)・28日(火)13時30分～15時30分

所 ①布佐南近セ②軽喫茶ぼぼら 内 ①Google検索②ChatGPT 定60歳以上 定各日先着①10人②12人(要申込) 費①600円②700円 券 申 問 我孫子市社協 ☎04-7184-1539

高齢者のためのなないろいきいき教室

日6月19日(金)10時～11時30分
 所 市民プラザ 内 交通安全講座 講師 我孫子

警察署職員 定市内在住の65歳以上 費 無料(要申込) 券 筆記用具 申 問 我孫子北地区高齢者なんでも相談室 ☎04-7179-7360

普通救命講習I(e-ラーニング適応)

日6月21日(日)9時～10時
 所 消防本部 内 心肺蘇生法、AED使用法など ※修了証を交付 定市内在住・在学・在勤の小学5年生以上 定先着20人(要申込) 費 無料 申 日6月4日(休)9時～消防本部警防課 ☎04-7181-7701

湖北地区公民館(コホミン)講座

◎**フラワーアレンジ** 日6月21日(日)10時30分～11時30分
 所 アビスタ 内 父の日の花束を作る 定先着10人(要申込) 費1,000円

◎**朗読塾** 日6月27日(土)、7月25日(土)、8月22日(土)・29日(土)、9月26日(土)、10月24日(土)、11月21日(土)、12月13日(日)(全8回)
 所 湖北地区公民館 定全回参加できる小学5～高校3年生 定先着9人 ▲申込フォーム(要申込) 費2,000円

◎**スタインウェイ演奏体験** 日6月30日(火)～7月2日(休)10時～20時(1人60分)
 所 湖北地区公民館 定各日先着10人(要申込) 費1,000円(大学生以下500円)

〈共通〉申 湖北地区公民館 ☎04-7188-4433

マンション管理セミナー

日6月27日(土)13時30分～16時30分
 所 市民プラザ 内 セミナー「マンションの給排水設備の維持と修繕」、交流会 定市内マンションの管理組合役員・所有者・居住者など 定先着20人(要申込) 費 無料 申 日6月25日(木)12時までに千葉県マンション管理士会 ☎043-244-9091(月～金)10時～16時

シニアいきいき講座(健康体操編)

日6月28日(日)13時30分～15時
 所 天王台北近セ 内 ミュージックフープ健康体操&ヘルスリズムス 講師 山口江美さん 定先着40人(要申込) 費 無料 券 飲み物、室内履き 申 日6月26日(金)までに天王台地区社協 ☎04-7183-9009

我孫子稲門会公開講演会

「世界を動かすエネルギーの正体」
 日6月28日(日)14時～15時
 所 アビイホール 講師 小野崎正樹さん 定先着150人(申込不要) 費 無料 問 我孫子稲門会・吉田 ☎090-9809-3291

盲ろう者向け通訳・介助員養成研修会

日9月6日～12月13日の毎週(日)9時30分～17時(10月4日、11月1日、12月6日を除く全12回)
 内 修了後、盲ろう者の社会参加支援に携われる方 定20人(要申込) ※応募者多数の場合は書類選考 費5,000円 所 申 日6月30日(火)(必着)までに申込書(県盲ろう者支援センターに電話で請求・センターHPからダウンロード可)を郵送・ファクス・Eメール。〒260-0026千葉市中央区千葉港4の5千葉県社会福祉センター4階千葉県盲ろう者支援センター ☎043-310-3008 ✉ chibadbyousei@gmail.com

お知らせ

Jアラート 全国一斉情報伝達訓練
 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6月3日(水)11時～※災害発生時などは中止 区市民安全課・内線20217

猫譲渡会
 ◎ねこ友会 日6月7日(日)・21日(日)10時～12時 所アビスタ前広場 区保護猫の譲渡、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 区ねこ友会 ☎070-9101-7209

◎猫里親会 日6月14日(日)・28日(日)、7月26日(日)13時～15時※雨天中止 所市役所駐車場※餌などの持ち込みは要事前連絡※保護猫の引き取り不可 区猫里親会 ☎090-1618-2502

フードドライブ
 日6月12日(金)・13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 区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 区小田 ☎090-1805-5169

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
 日6月14日(日)13時～16時 所けやきプラザ 区精神障害がある・ひきこもり状態・親の死後に不安がある方と家族 区先着6組(要申込) 区無料 区日6月13日(土)までに東葛市民後見人の会・敷下 ☎04-7184-6918

三士合同無料相談会
 日7月4日(土)13時30分～16時30分(1人30分) 区弁護士・税理士・司法書士に相談 区先着24人(要申込) 所日6月9日(水)10時～千葉県弁護士会松戸支部 ☎047-366-6611

まち協情報

こもれびまちづくり協議会
 ◎そば打ち教室 日7月5日(日)・19日(日)、9月13日(日)・27日(日)9時～13時(全4回) 区全回参加できる方 区14人(抽選)※要申込 区費各日①500g打ちコース1,800円②700g打ちコース2,000円※初心者は① 区マスク、エプロン、三角巾、タオル、布巾2枚、持ち帰り用容器 所日6月19日(金)(必着)までに、往復はがきに教室名、郵便番号、住所、氏名、電話番号、コース名を明記し郵送。〒270-1144東我孫子1の41の33近せこもれび ☎04-7165-2011

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6月20日(土)13時～16時(1人50分)※ミニ相談あり(1人20分、申込不要) 区先着12人(要申込) 区無料 区相談したい機器 所日6月我孫子南近せ ☎04-7181-1011

新木地区まちづくり協議会
 ◎料理教室 日6月28日(日)9時30分～15時 区ベーコンエピ、ミルクすいとん汁 区牛尾眞志さん 区先着12人

(要申込) 区800円 区エプロン、三角巾、手拭き、布巾、軍手、ボウル、スケッパー、麺棒、飲み物、筆記用具 所日6月4日(土)～20日(土)に新木近せ ☎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

▼じゃがいも掘り大会 6月13日(土)10時30分～11時30分※雨天中止。むつぼし第七農園(北新田)。先着50人。無料。区飲み物、長靴。区Eメールに氏名、参加人数を明記。生活介護事業所むつぼし ☎mutsuboshi@suzushiro.or.jp

▼ハンドメイドバザー 6月20日(土)10時～16時。あびこショッピングプラザ1階あびプラキッチン。手作りのエプロン・鍋帽子・布製おもちゃ・お菓子・アイデア小物など。区全国友の会我孫子支部・渡辺 ☎04-7183-7238

▼はつらつ健康講座 6月21日(日)11時～12時。健康運動指導士と一緒に健康・身体の動かし方を学ぶ。テーマは「膝の痛み」。先着15人。無料。所日6月20日(土)までにスポーリアキナーレ ☎04-7136-2547

▼ラベンダー花かご・ハーブブーケ作り講座 6月21日(日)10時～12時。根戸城址(根戸1349)。花かごかブーケのどちらか選択。先着10人。1,000円。所日手賀沼トラストハーブ部会・宮坂 ☎080-9080-3956

▼講演「イラン戦争と宗教－ユダヤ教の戦争論とキリスト教の終末論－」 6月21日(日)13時30分～15時。湖北パークサイドチャペル。無料(申込不要)。所日黒川知文 ☎04-7149-1952

▼障害年金相談会 6月25日(水)13時30分～16時。我孫子南近せ。社会保険労務士に相談。先着5人。無料。所日区長井 ☎090-4847-6536

▼ブルグミュラー楽しむ会 6月26日(金)12時～、13時～、14時～、15時～(各回60分)。アビスタ。ピアノを楽しみに認知症予防。初心者の方。各回先着1人。500円。所日区富士乃サークル・今津 ☎090-2643-6245

▼シニアキーボード 小さなお披露目会 6月28日(日)13時30分～16時。市民プラザ。平均年齢78歳の演奏。「ラ・クンパルシータ」「恋は水色」「ひまわり」など。先着100人(申込不要)。無料。所日乳井 ☎04-7185-2010

▼あびこの小さなコンサート「6月生まれの作曲家たち」 6月28日(日)15時～16時30分(開場14時30分)。アビスタ。先着100人(申込不要)。900円。所日新音楽教育研究会・高須 ☎04-7184-2526

▼上映会「陽なたのファーマーズ フクシマと希望」 7月4日(土)14時～(上映時間98分)。けやきプラザ。先着300人。700円(前売り500円)。所日

喫茶ぼぼら。区「さようなら原発」あびこ・加藤 ☎04-7105-5292

▼中央学院大学図書館インターンシップ 8月4日(火)・5日(水)。実習生の募集。2日間参加できる高校生。先着10人。所日詳細は大学HP。所日中央学院大学図書館 ☎04-7183-6525

≡ 会員・仲間募集

▼我孫子ジュニアバドミントンクラブ 毎週(月)18時～20時など。湖北台西小など。小学1年生以上。初心者歓迎。所日2,000円。所日石田 ☎090-7224-8754

▼社交ダンスマツバダンス同好会 上級…毎週(水)9時30分～11時30分、中級…毎週(金)15時～17時。布施近せ(柏市)。所日2,000円。所日大塚 ☎090-2319-1274

▼「そよぎ」短歌会 毎月第4(水)13時～16時。湖北台近せ。個性を尊重し丁寧に転作(添削)。日常生活や自然を31文字に歌い楽しむ。所日依田仁美さん。所日1,500円。所日秋葉 ☎04-7188-8470

▼あびこデッサン会 毎月第1・3(水)9時～12時。我孫子南近せなど。裸婦デッサン。所日1,000円。所日3,000円。体験1回2,000円。所日中野 ☎abiko.de.ssein373@gmail.com

▼シニア野球クラブ「我孫子エンジョイズ」 月1～2回(土)9時～12時。湖北台中央公園など。軟式野球で楽しく健康増進。初心者歓迎。40歳以上。所日1,000円。所日羽嶋 ☎04-7187-1860

6月 ギャラリー展示 info

市民プラザ

◆墨雅会展 日19日(金)～23日(火)10時～18時(初日14時～、最終日16時まで) 区篠田 ☎04-7182-2842

◆現代アート遊展 日26日(金)～7月1日(水)10時～17時(初日13時～、最終日16時まで) 区清水 ☎080-2146-4736

アビスタ1階中央通路
 開館時間：9時～21時 休館日：29日(月)

◆東日本大震災書道展示 日5日(金)～14日(日)(初日13時～、最終日16時まで) 区落合 ☎04-7139-8387

◆書道作品展 日15日(月)～28日(日)(初日13時～、最終日16時まで) 区宮部 ☎080-3413-7316

◆水彩会展 日30日(火)～7月9日(水)(初日12時～、最終日15時まで) 区長谷部 ☎080-5377-1946

けやきプラザ
 休館日：毎週(月)(祝休の場合は翌平日)

第1ギャラリー
 ◆ちぎり絵 柏教室展示会 日10日(水)～14日(日)10時～16時(初日13時～、最

▼あびこコカリナよつば 月2回程度(土)午後。近せこもれび。癒やしの木の笛コカリナを始める人たちの集い。あびこコカリナアンサンブルなど姉妹団体が在籍約20人。若干名。無料。所日平山 ☎090-7835-9861

▼和太鼓「鼓作」 毎週(日)午前。湖北台近せなど。施設訪問や地域イベントなどに多数出演。老若男女・初心者・障害がある方歓迎。随時見学・入会可。所日2,000円。所日作間 ☎090-1738-6390

▼社交ダンス「サンディサークル」 7月～毎週(日)12時30分～14時30分。布施近せ(柏市)。初心者見学歓迎。所日2,000円。所日野口 ☎090-1799-2586

手賀沼水質情報		
測定地点	測定機関	COD環境基準
手賀沼中央	千葉県	5.0(mg/L)以下
測定日		COD(mg/L)
1月7日		9
1月20日		11
2月3日		14
2月17日		14
3月2日		14
3月9日		13

COD(化学的酸素要求量)…湖沼や海域の水の汚濁の程度を示す指標で、数値が低いほど水質が良いことを示します。
 市では、県・流域市と共に下水道の整備や合併処理浄化槽の設置補助、排水路の浄化施設等の運営管理などにより、手賀沼への負荷の軽減を目指しています。
 区 手賀沼課 ☎04-7185-1484

終日14時まで) 区斎藤 ☎04-7174-8183

◆写雅の会 写真展 日23日(火)～28日(日)10時～16時(初日13時～、最終日15時まで) 区古明地 ☎080-1363-3696

◆河野秀雄 個展 日30日(火)～7月5日(日)9時～19時(初日12時～、最終日18時まで) 区河野 ☎04-7184-7289

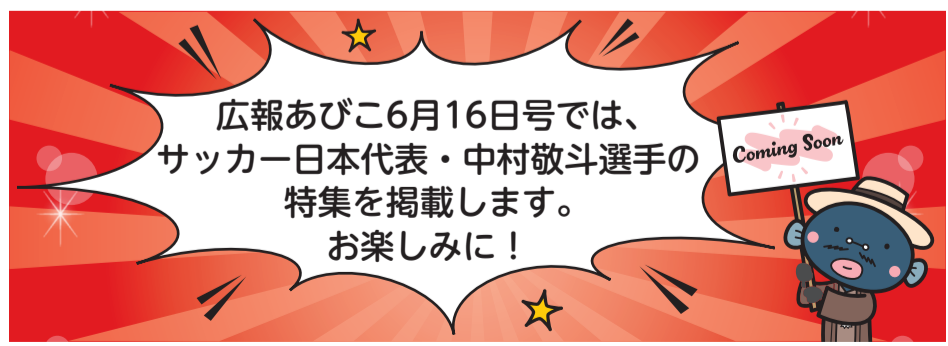
第1・2ギャラリー
 ◆我孫子アートな散歩市 表現の対話(後期) 日7日(日)まで10時～17時 区関谷 ☎090-4206-6242

◆清楽展 日16日(火)～21日(日)10時～18時(初日13時～、最終日16時まで) 区小竹 ☎04-7173-8272

アビシルベ
 開館時間：9時～18時 区 ☎04-7100-0014

◆我孫子アートな散歩市 日7日(日)16時まで

◆我孫子「まちかどの記憶2」写真展 日17日(水)～24日(水)



市LINE公式アカウント




アプリ「マチイロ」




広報あびこもスマホでも！
多言語・やさしい日本語に翻訳！

項目	納期限 (口座振替日)
上下水道料金	6月29日(月)
●市県民税・森林環境税第1期 ●介護保険料第1期 ●国民健康保険税第1期 ●下水道受益者負担金第1期	6月30日(火)

納付のお知らせ

6月15日(月)は「県民の日」

施設入館料など 無料

●白樺文学館、杉村楚人冠記念館、鳥の博物館
日時 6月14日(日)9時～16時30分(入館16時まで)
※鳥の博物館は9時30分～
※6月15日(月)は休館
問 白樺文学館☎04-7185-2192、杉村楚人冠記念館☎04-7187-1131、鳥の博物館☎04-7185-2212

●水の館プラネタリウム
日時 6月15日(月)①14時～②15時～(上映約20分)
定員 各回先着50人(要入場券)
入場券 上映60分～10分前に水の館3階手賀沼課
問 水の館☎04-7184-0555





●手賀沼周遊レンタサイクル
日時 6月15日(月)9時～17時※荒天中止
貸出場所 ①我孫子市…手賀沼公園 ②柏市…道の駅しょうなん
※場所により貸出時間が異なります。※自転車の種類により有料のものがあります。
問 ①シルバー人材センター☎04-7188-2204(月～金)、☎090-4520-3603(土日祝休) ②柏市商工観光課☎04-7128-4780

●手賀沼公園ミニ鉄道
日時 6月15日(月)9時30分～17時(12時～13時は休止)※荒天中止
問 シルバー人材センター☎04-7188-2204(月～金)、☎090-4520-3603(土日祝休)

無料(一部有料)

●我孫子市スマートサイクル(LUUP)
日時 7月31日(金)まで
貸出場所 けやきプラザ、手賀沼公園、手賀沼親水広場、旧村川別荘ポケットパーク、市役所、天王台西公園
内容 3時間無料(1人1回)※我孫子市内の発着に限る
対象 身長140cm以上
持ち物 スマホ、ヘルメット(着用は努力義務)
申 乗車前にLUUPアプリからクーポンコード(LFC4J28X)を登録
問 商業観光課☎04-7185-1734

●市民体育館
日時 6月15日(月)9時～21時(団体利用・ナイターは有料)
問 市民体育館☎04-7187-1155

▲LUUPアプリ

手賀沼流域フォーラム イベント情報

かかし作り・かかし祭り

日時 ①6月13日(土)8時30分～12時※雨天時14日(日) ②8月8日(土)8時30分～12時※雨天時9日(日)
場所 根戸城址(根戸1349)※案内板あり
内容 ①かかし作り ②かかし祭り(コンテスト、周辺の生き物観察、氷菓の配布)
対象 子どもと保護者※中学生以上は単独参加可
定員 先着①8組(1組4人まで)②30人
費用 無料(要申込)
持ち物 ①デザインが決まっている方は材料など(基本材料・道具あり)
申 6月2日(火)～Eメールで参加者全員の氏名・年齢・電話番号を明記。
手賀沼トラスト・富澤☎090-2234-5610✉info@teganuma-trust.org



親子で来てね！用水路で魚とり

日時 6月20日(土)10時～12時※小雨実施、雨天中止
場所 ヒドリ橋近くの用水路※水色ののぼり旗あり
内容 タモ網で手賀沼用水路の生き物を捕って観察する。※解説あり
対象 子どもと保護者※中学生以上は単独参加可
定員 30人(抽選)※要申込
費用 無料
申 6月7日(日)までに申込フォーム
問 手賀沼水生生物研究会・半沢☎090-7243-6720




▲申込フォーム

杉村楚人冠記念館インフォメーション

葉っぱで手紙を送ろう

日時 6月21日(日)①10時～②14時～(各回60分)
内容 「はがきの木」と呼ばれるタラヨウの葉に手紙を書いて送る
定員 各回先着10人(要申込)
費用 入館料
持ち物 140円切手
申 6月5日(金)～20日(土)13時





▲記念館HP


入館料 300円(高校・大学生200円、中学生以下無料)
場所・申 杉村楚人冠記念館☎04-7187-1131

熱中症に備えましょう

令和7年度の夏季期間中、市内で108人が熱中症で救急搬送されました。そのうち、6割以上が65歳以上の高齢者です。
体が暑さに慣れるまで、数日から2週間程度かかるといわれています。
無理のない範囲で暑さに慣れていくことが大切です。

- 日頃からの健康管理
 - ・栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠
 - ・体調が悪いときは無理せず療養
 - ・天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- 衣服などを工夫する
 - ・通気性・速乾性に優れた生地の衣服
- 暑さを避ける
 - ・エアコンなどで室内の温度・湿度を調整
 - ・暑い時間帯の外出を避ける
 - ・外出時は日傘・帽子・冷たいタオルなどを活用
 - ・遮光カーテン・すだれ・打ち水を利用
- こまめな水分・塩分補給
 - ・喉が渇いていなくてもこまめに水分補給(目安は食事以外に1日1.2リットル)
 - ・大量に汗をかいたときは塩分も補給






熱中症警戒アラートを防災行政無線でお知らせ

●熱中症警戒アラート
市の暑さ指数(WBGT)が基準に達する場合に発表されます。※観測点は気象台記念公園観測所

●熱中症特別警戒アラート
広域的に過去に例のない危険な暑さになり、重大な健康被害が生じる恐れがある場合に発表されます。

問 予防…健康づくり支援課☎04-7185-1126、警戒アラート…手賀沼課☎04-7185-1484



▲環境省HP