

項目	納期限 (口座振替日)
上下水道料金	6月27日(金)
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(月)

6月は 我孫子市男女共同参画月間です 多様性を認め合う地域を目指して

☎ 市民協働推進課 男女共同参画室 ☎04-7185-1752

市は「第3次男女共同参画プラン」の中で「多様性を認め合う地域を目指すこと」を掲げています。そのための取り組みとして、2月から「パートナーシップ・ファミリーシップ届出制度」を開始しました。さらに4月には、本制度を導入している自治体の連携に加わり、利用者の利便性を図りました。この制度が、性的マイノリティーの方々の生きづらさや暮らしにくさの解消の一助になればと願っています。

私たちは誰もがそれぞれ異なる特徴、個性、価値観を持っています。それによって差別されたり、地域で孤立したりすることがないように、市はこれからも多様性を認め合い、誰もが力を発揮できる地域を目指します。「我孫子に住んで良かった」と思えるまちになるよう、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



あびこ女性会議共催講演会

家族ってなあに？ ～自分らしい暮らし方を考える～

家族や結婚についての意識が変わりつつあります。選択的夫婦別姓制度や同性パートナーなど、家族の在り方について、国際家族法を専門とする講師と学び、考えてみませんか。

☎ 6月21日(出)14時～15時30分

所 市民プラザ

講 大村芳昭さん(中央学院大学学長)

定 先着50人

費 無料

申 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



▲市HP

我孫子市パートナーシップ・ファミリーシップ届出制度 利用者アンケートから

我孫子市がパートナーシップ制度を始めたことを知り、早速、住もうと決めました。制度のおかげで新居購入に必要な住宅ローンの手続きもスムーズにでき、民間企業にも浸透してきていると感じました。

届け出たことで、行政に認めてもらったという実感があります。お互いに家族になれたと胸を張って思えるようになりました。安心してありのままに自分たちのことを話せるようになりたいと願っています。



制度の詳細は市ホームページをご覧ください>>>



企画展示

あびこショッピングプラザ3階ブックマルシェ前



▲令和6年の展示

☎ 6月14日(出)～29日(日)

内 パネル展示、リーフレットの配布
※初日10時から1階ガーデンコート内のフードドライブ会場で、オリジナル付箋を配布(先着100人)



▲令和6年の展示

図書館アビスタ本館

☎ 6月29日(日)まで

内 特集コーナー展示『「男女共同参画」って何だろう』、パネル展示、リーフレット・男女共同参画ブックリストの配布など

リーフレット

「多様性」を尊重した社会へ ～みんなで考える みんなで行動する～

令和6年1月に「千葉県多様性が尊重され誰もが活躍できる社会の形成の推進に関する条例」が施行されました。条例のポイントやQ&Aのほか、私たちにできる取り組みなどをまとめた県のリーフレットを、上記展示で配布します。現状を知り、自分に何ができるか考えてみませんか。



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2日(月)開会

日程
6月2日(月)13時～ 本会議(市政一般報告、議案説明など)
6月9日(月)～11日(水)10時～ 本会議(一般質問)
6月13日(金)10時～ 総務企画常任委員会
6月16日(月)10時～ 教育福祉常任委員会
6月17日(火)10時～ 環境都市常任委員会
6月18日(水)13時～ 予算審査特別委員会
6月19日(木)14時～ 本会議(採決など、閉会)
※日程は変更する場合があります。
☎ 議会事務局・内線242



▲市議会HP

納税通知書・納入通知書の発送

個人の市県民税・森林環境税

発送日 6月12日(木)(予定)
納期限 普通徴収(納付書・口座振替)第1期…6月30日(月)
※3月18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7年度の課税(非課税)証明書・所得証明書の交付
窓口…6月2日(月)～、コンビニ交付サービス…6月2日(月)12時～(予定)
☎ 納税通知書…課税課・内線401、各種証明書…課税課(市役所本庁舎1階)・内線403

国民健康保険税

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。

発送日 6月13日(金)(予定)
※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(千葉・京葉・千葉興業・常陽・筑波・ゆうちょ銀行で利用可)。
◎特別徴収(年金から天引き)
年金支給月に仮徴収と本徴収により納めます。



▲市HP



仮徴収(4月・6月・8月)は令和6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6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7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7年度の特別徴収は行いません。
国民健康保険の加入・脱退 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。
☎ 国保年金課(市役所本庁舎1階)・内線930

介護保険料

発送日 6月16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(月)
納付方法 納付書裏面に記載の金融機関、コンビニ、スマホ決済アプリ、クレジットカード
※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313

図書館 特別休館

蔵書のスムーズな提供と適切な管理のため、蔵書点検を行います。

場所	日にち
布佐分館	6月3日(火)～6日(金)
アビスタ本館	6月17日(火)～20日(金)

☎ 図書館アビスタ本館 ☎04-7184-1110



水道事業運営審議会委員 募集

任期 9月1日～令和9年8月31日※年1～2回程度開催
内 重要施策などの調査・審議
対 市内在住の20歳以上で、市の水道を利用している方※他の審議会委員との兼任不可
定 2人 **報酬** 半日4,500円 **選** 書類
申 6月23日(月)(必着)までに、任意様式に住所、氏名、生年月日、性別、電話番号を明記し、作文「安心で安全な水道を維持していくために求められる課題について」(800字程度)を添えて郵送・持参。〒270-1166我孫子1684水道局経営課(水道局3階) ☎04-7184-0114

介護保険市民会議委員 募集

任期 8月1日～令和10年7月31日※年4回程度開催(月～金)
内 令和9年度から開始する第10期介護保険事業計画策定の会議に参加
対 市内在住の①40歳～64歳②65歳以上※他の審議会委員との兼任不可
定 ①②各2人 **報酬** 半日4,500円 **選** 書類
申 6月27日(金)(必着)までに、任意様式に住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、作文「高齢者が住み慣れた地域で元気な生活を送るために」(800字程度)を添えて郵送・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416

企業版ふるさと納税 3事業者が寄付金を贈呈

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。頂いた寄付金は、地方創生に係る事業に活用します。
○社会保険労務士法人いとうADR人事労務
○青葉建設株式会社
○タレントスクエア株式会社
☎ 企画政策課・内線212

マイナンバー手続きの休日開庁

開庁日時	申込開始日時
6月14日(土)9時～12時	受付中
7月13日(日)9時～12時	6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 市民課(市役所本庁舎1階)・内線693



▲市HP

夏の風物詩を未来へつなぐために

手賀沼花火大会 寄付のお願い

8月2日(土)に手賀沼花火大会を開催します。皆さんの温かいご支援をお願いします。一緒に花火大会を盛り上げましょう！

ガバメントクラウドファンディング

ふるさと納税の対象となるクラウドファンディングです。ご協力いただいた方は、税金の控除が受けられるほか、市外在住の方は返礼品も選択できます。寄付金は花火の打ち上げ費などに使用します。
目標金額 100万円
申 8月1日(金)までにふるさと納税ポータルサイト「ふるさとチョイスGCF」
☎ 商業観光課・内線506



▲ふるさと
チョイスGCF



市外の方にお勧めください！ふるさと納税の返礼品に特別席を追加

アビスタ屋上の特別席(ペア椅子席)を返礼品に追加しました。当日は、飲み物や我孫子市ふるさと産品などのお土産セットをお渡しします。申込方法は市ホームページをご覧ください。
寄付額 5万円 **対** 市外在住の方
☎ 企画政策課・内線212



▲市HP

【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 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

趣味・特技を生かして地域貢献

介護保険ボランティア 新規登録説明会・交流会

市の介護保険ボランティアポイント制度は、市内在住の65歳以上の方がボランティアをすると、実績に応じてポイントが付与され、年間最大5,000円の交付金を受け取ることができる制度です。

日 6月16日(月)14時～16時
所 湖北台近隣センター
対 市内在住の65歳以上
定 先着25人 費 無料
申 問 てとりあ ☎04-7185-5233



▲子どもに将棋を教えるボランティア活動の様子

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)(休)900円
病児・病後児の援助	1歳～18歳	7時～20時		(月)～(金)1,000円※(祝)(休)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5日(休)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9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13日(金)10時～15時		安全・事故、子どもの遊び
6月16日(月)10時～15時		小児看護の基礎知識
6月25日(火)10時～13時	アビスタ	子どもの栄養と食生活
7月3日(休)10時～13時	我孫子南近隣センター	普通救命講習Ⅲ、事業を円滑に進めるために

申 問 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)～(土)9時～18時) ✉abiko-famisapo@roukyou.gr.jp



▲ファミサポHP

被爆80周年 平和の願いを折り鶴に

平和祈念の折り鶴 寄贈のお願い

平和への願いを込めた「折り鶴づくり運動」を行います。寄贈された千羽鶴は広島へ奉納するほか、アビスタに展示します。

募集期間 7月31日(休)まで
※千羽鶴の状態でご寄贈してください。

展示・奉納 8月15日(金)～29日(金)…平和祈念の折り鶴展(アビスタ)、8月16日(土)…平和祈念式典(アビスタ)

◎千羽鶴の作り方

- ①1辺10～15cmの紙(折り紙・広告紙など)で折り鶴を作る
 - ②折り鶴は広げず、たこ糸などの丈夫なひもで長さ1m程度にまとめる
 - ③数本を束ね、フックにつるすための輪を作る
- ※千羽鶴に名前の入った短冊を結び付けることもできます。

回収場所 社会福祉課(市役所西別館3階)・内線649

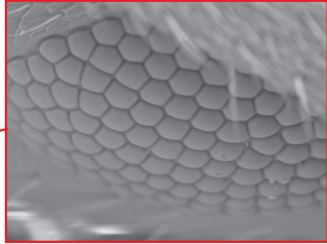


一般社団法人医学生物学電子顕微鏡技術学会が電子顕微鏡を寄贈

(社)医学生物学電子顕微鏡技術学会から、鳥の博物館に電子顕微鏡の寄贈がありました。

電子顕微鏡は、電子の跳ね返りを利用して物体表面の様子を観察する装置で、花粉や細胞などの微細な構造の観察ができます。今後、夏休みの子どものための体験学習やイベント・研究などで幅広く活用します。

問 鳥の博物館 ☎04-7185-2212



倍率1,000倍で見たアリの目(複眼)▶

浸水防止工事費用 助成

助成額 工事費用の2分の1(上限30万円)※工事が複数の場合は合算

対 次の全てに該当する方…①過去に浸水被害に遭い、市が被害状況を把握している ②あびこハザードマップの浸水実績・道路冠水実績がある箇所に在住している

◎対象工事

かさ上げ工事	防水措置工事
設備機器…給湯器、エアコン、温水器など 土地…駐車場、建物基礎部、敷地など 室内外の床面…玄関先、店舗・事務所内など	建物の出入り口・敷地内へのコンクリート敷設、ブロック積み、ブロック壁設置など

※令和8年3月31日(火)までに完了が見込まれる工事

※販売目的で所有する建物・土地の工事は対象外

※工事実施前に要申請

※令和7年度に助成を受けた方は、令和11年度以降新たに申請可

申 問 申請書(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。〒270-1192市役所市民安全課(本庁舎地階、住所省略可)・内線217

市HP▶



動物を適切に飼いましょう

6月は「動物の正しい飼い方推進月間」

動物を飼う上での注意

○災害に備えて飼い主の明示(迷子札やマイクロチップの装着など)や動物と同行避難する準備を行う ○犬の放し飼いはせず、散歩は犬を制止できる人が短い引き綱で行う ○猫は屋内で飼い、近隣への被害や感染症、交通事故などを防止する ○適切に飼えない犬・猫を増やさないために不妊去勢手術を行う ○やむを得ず飼えなくなった場合は新しい飼い主を探す(保健所・動物愛護センターでも手伝います) ○動物を捨てたり傷つけたりしない

◎下記に該当する場合は保健所への届け出が必要

○飼い犬が人をかんだとき ○犬・猫合わせて10匹以上飼うとき

千葉県動物愛護センターでは「犬の正しい飼い方・しつけ方教室」を開催しています。学校の授業や地域の勉強会でも「動物愛護」「犬・猫の正しい飼い方」「犬のしつけ方」「動物由来感染症」などの講演を行っています。

問 千葉県松戸保健所(健康福祉センター) ☎047-361-2139、千葉県動物愛護センター東葛飾支所 ☎04-7191-0050、千葉県動物保護管理協会 ☎043-214-7814

「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 6月11日(火)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

【市営住宅入居者 7月1日(火)～18日(金)に募集】 入居予定は10月です。今年度から新たに小規模改良住宅(布佐地区)の入居を募集します。詳細は広報あびこ7月1日号・市ホームページ(7月1日(火)公開)をご覧ください。

問 建築住宅課・内線603

地産地消を推進！あびこん創業祭

◎農家と交流できる軽トラ市

日 6月8日(日)10時～13時※雨天中止

所 手賀沼親水広場

内 市内農家の新鮮野菜・加工品(総菜)の販売、野菜射的、あびこエコ農産物PRコーナー、ぬまカレー実食販売
※500円以上購入でプレゼントあり(各売り場先着20人)



◎あびこん特価販売

日 6月8日(日)9時30分～18時 所あびこん 内 花苗木、果物など
※2,000円以上購入で米2合プレゼント(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。

申込 第1回…9月30日(火)まで、第2回…10月1日(火)～令和8年2月28日(土)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▶

我孫子市・柏市共催 水防演習

日 6月14日(土)8時30分～11時※雨天実施

所 柏市布施地先利根川河川敷(柏市弁天下4400)※駐車場あり

内 消防職員・団員や防災関係者が、利根川の増水を想定し、堤防の決壊を防ぐ伝統的な「土のう作り」「積土のう工法」「月の輪工法」などを行います。

問 治水課・内線558



千葉ロッテマリーンズ 公式戦招待

日 ①6月27日(金)②7月8日(火)③9日(水)④11日(金)18時～(1組1日程のみ)

所 ZOZOマリスタジアム(内野指定席)

対戦相手 ①福岡ソフトバンクホークス ②③北海道日本ハムファイターズ ④埼玉西武ライオンズ

対 市内在住・在学・在勤の方 定 各日100組200人(抽選)

費 無料(別途手数料あり)※4枚まで優待価格で追加購入可

申 6月2日(月)12時～15日(日)に球団ホームページ

問 マリーンズインフォメーションセンター☎0570-026-226



©C.L.M.



▲球団HP

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 ①6月14日(土)8時30分～12時

※雨天時21日(土) ②8月16日(土)8時30分～12時※雨天時17日(日)

所 根戸城址(根戸1349)※案内板あり

内 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)

対 子どもと保護者※中学生以上は単独参加可

定 先着①8組(1組4人まで)②30人 費 無料

持 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)

申込 6月2日(月)～電話・Eメールで参加者全員の氏名・年齢・電話番号を明示。
手賀沼トラスト・富沢☎090-2234-5610✉info@teganuma-trust.org



親子で来てね！用水路で魚とり

日 6月21日(土)10時～12時※小雨実施、雨天中止

所 ヒドリ橋近くの用水路※水色ののぼり旗あり

内 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 子どもと保護者※中学生以上は単独参加可

定 30人(抽選) 費 無料

申 6月7日(土)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



すくすく子育て はじめてのフットサル

日 6月21日(土)10時30分～11時30分

所 市民体育館

部 スポーツ少年団サッカー専門部

対 市内在住の年少～年長の子どもと父親

定 先着30組

※対象年齢に該当するきょうだいの参加可

※家族は2階から観覧可

費 無料

持 室内用運動靴、飲み物

申 6月20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

6月 市民相談・県民相談

市民相談	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
	行政相談申		25日(火)10時～12時 市民相談室(本庁舎2階) 23日(月)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(火)13時～16時 市民相談室(本庁舎2階) 22日(月)～(金)13時～16時 我孫子地区行政書士相談事務局・永木☎080-1020-5732
	司法書士法律相談申	来所	10日(火)10時～15時 22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		11日(火)13時～17時 市民相談室(本庁舎2階) 22日(月)～10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		20日(金)10時～15時 収税課内相談室(本庁舎1階) 先着6組 16日(月)～ 収税課☎04-7185-1349
	不動産相談申		13日(金)10時～12時 市民相談室(本庁舎2階) 先着4組 11日(火)まで 建築住宅課・内線601

市民相談	住宅相談申	13日(金)10時～12時 B会議室(我孫子市社会福祉協議会向かい) 先着2組 6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	来所申 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
	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	18日(火)13時30分～ 相談室(西別館2階) 17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	3日(火)・11日(火)・17日(火)・25日(火)10時～16時…我孫子市社会福祉協議会 あびこハート☎04-7184-8100 7日(土)・8日(日)・21日(土)・22日(日)10時～15時…けやきプラザ1階
	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	(金)10時～16時(随時) 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
		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 5日(火)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。

6月上旬に案内を送付

児童手当現況届 提出を忘れずに

☑ 次のいずれかに該当する方…①児童と別居中で別居監護申請をしている ②離婚協議中で配偶者と別居しており同居優先の申請をしている ③配偶者からの暴力などにより住民票の所在地と異なる市区町村で受給している ④市から提出の案内があった

☑ 6月30日(月)(必着)までに子ども支援課に郵送・持参

◎受給状況に変更があった場合は届け出が必要

対象児童を養育しなくなった、住所・氏名を変更した、婚姻・離婚した、公務員になったなど、受給状況に変更があった場合は、届け出が必要です。

☑☎ 〒270-1192市役所子ども支援課(西別館2階、住所省略可)・内線347

男性40歳以上、女性20歳以上の方に無料交付

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

交付場所 健康づくり支援課、市民課、高齢者支援課、各行政サービスセンター、各高齢者なんでも相談室

※健診・検診は毎年忘れずに受けてください。年度内に同一種類の健診・検診を2回以上受けると、2回目以降は全額自己負担になります。

☑ 健康づくり支援課(保健センター)☎04-7185-1126

物忘れ なぜなに講座

☑ 7月12日(土)10時～11時30分

所 我孫子南近隣センター

内 認知症の予防と治療について、脳神経内科医の視点から話します。

講師 高橋潤一郎さん(ジェイ内科・脳神経内科クリニック医師)

対 市内在住の方 ☑ 先着50人 ☎ 無料

☑☎ 我孫子北地区高齢者なんでも相談室☎04-7179-7360



6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。**



▲保育園・幼稚園

運動会ごっこ	13日(金)、寿保育園	運動遊び	17日(火)、根戸保育園
	18日(水)、つくし野保育園	感触遊び・ちぎって遊ぼう	24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
☑ 保育課・内線459

子育て支援センターの地域子育て支援

子育て支援センター▶



るんるんパーク(申込不要)	5日(木)10時30分～11時、手賀沼公園多目的広場 ☑ 子育て支援センター☎04-7185-1915(月～金)
にこにこ親子講座(申込不要)	14日(土)11時～11時45分「おりがみ講座」 ☑ 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「初めての絵の具講座」 21日(土)11時～11時45分「牛乳パックで簡単工作」 ☑ 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	7日(土)10時～12時「親子でヨガ」 21日(土)10時～12時「夏のあそびを知ろう」 ☑☎ 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 ☑☎ ぐるんぱクラブ☎04-7189-2799(火/水/金)

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☑	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)・19日(木)	にこにこ広場
4カ月児相談	3日(火)・11日(水)	令和7年1月生まれ
1歳6カ月児健康診査	12日(木)	令和5年10月23日～11月7日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	17日(火)	令和4年10月生まれ
3歳児健康診査	12日(木)	令和3年10月27日～11月17日生まれ
5歳児歯科健診	17日(火)	令和2年6月7日～7月6日生まれ
離乳食教室☑	27日(金)	4～6カ月児の保護者、先着30人
後期離乳食教室☑	18日(水)	令和6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

☑ 健康づくり支援課(保健センター)☎04-7185-1126

健康メモ No.477

食育について

食育とは「食べる力＝生きる力」を育むこと、食に関する知識や選択力を身に付け健康的な食生活を実践できる力を育むことです。

昨今、健康に良い食べ物を意識して選んでいる方が多くいらっしゃると思います。しかし、健康に良い食べ方はできているのでしょうか？

健康に良い食べ方とは、足の裏を地面に付けて、姿勢を正して、奥歯でよく噛んで食べることです。正しい姿勢でしっかり咀嚼すると、顎の発育を促します。また、唾液の分泌が増えて虫歯予防になるだけでなく、

脳に刺激が伝わって食べ過ぎを防ぎ、肥満の予防につながります。

使わない筋肉が衰えるように、歯も口も使わなければ衰えていきます(オーラルフレイル)。具材を少し大きく切る、歯応えを残す、生野菜や根菜類などのよく噛める食材を一品加える、水やお茶で流し込まないなどの工夫も大切です。急がず余裕を持って、食事を楽しみながらよく噛むことを意識してみましょう。

☑ 我孫子市歯科医師会☎04-7188-3151

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】 55…市制施行55周年記念・協賛事業
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

ボーイスカウトと遊ぼう 忍者の修行ニン！ニン！

日6月8日(日)9時45分～12時※雨天中止 所中里市民の森 市内在住の小学1～3年生 定先着20人 費300円 申6月5日(木)までに https://www.scout.or.jp/wakuwaku2022 伊藤 080-6561-5341

我孫子の文化を守る会 史跡文学散歩 「日本橋界隈を訪ねる」

日6月14日(土)9時～15時30分 所我孫子駅改札前集合・解散 内『暗夜行路』に描かれた日本橋を散策 越岡禮子さん 定10人(抽選) 費500円(別途昼食代) 申6月5日(木)までにEメールで氏名、電話番号を明記。芦崎 080-5029-6844 ashit.aka1114@gmail.com

地域の茶の間

◎お話をする会 日6月6日(金)・20日(金)(申込不要)※お茶の提供・土産あり
◎アロマハンドトリートメント体験 日6月13日(金) 定先着10人 時フェイスタオル2枚、ウェットティッシュ
◎ボランティアによる沖縄三線・ウクレレ演奏 日6月27日(金)(申込不要)
演ウタ結イ
〈共通〉時間10時30分～12時 費無料 所申 04-7165-2886

市民プラザ主催事業

◎コアエクササイズピラティス 日6月の毎週(金)18時30分～19時30分 定各日先着30人(申込不要) 費800円 時ヨガマット
◎練功十八法 日6月12日(木)・19日(木)・26日(木)9時30分～10時30分 定各日先着20人 費800円
◎基礎から学ぶ手話講座 日6月13日(金)・27日(金)18時～19時30分 定各日先着15人 費800円

55我孫子ものがたり 日6月15日(日)①10時～17時②14時～16時 内①白樺派のカレー展と我孫子産品販売※売り切れ次第終了②朗読コンサート「白樺派の晩餐(ばんさん)ようこそ！」 定②先着200人 費②1,200円(前売り1,000円)
〈共通〉所 04-7183-2111

我孫子市平和事業推進市民会議 戦後80年記念事業 巡回展示

日①6月8日(日)～21日(土)9時～17時②6月22日(日)～7月5日(土)9時～21時③7月6日(日)～19日(土)9時～20時※最終日①②12時まで③17時まで 所①湖北台近セ②あびこショッピングプラザ③近セこもれび 内平和に関する書籍・映画などのパネル展示 企画画政策課・内線568

けやきウインドアンサンブル 定期演奏会

日6月8日(日)14時～16時(開場13時30分) 所けやきプラザ 内「ケセラセラ」「森のくまさん、スーザに会った。」など 久井瞬さん(指揮) 定先着500人(申込不要) 費無料 川上 070-5572-4780

市活ステ主催事業

◎おもちゃの広場「花」 日6月10日(火)10時～11時30分 所天王台北近セ 内東京おもちゃ美術館選定のグッド・トイ遊び 富沢政美さん(おもちゃの広場「花」主宰) 未就学児と保護者 定先着8組 費1組300円 申6月8日(日)まで

◎あなたの始めたいを聴く場 日6月11日(水)・16日(月)・25日(水)10時～12時(1組50分) 所市活ステ 内活動を始めたい方の相談 20歳～59歳 定先着2組 費無料 各日前日まで

◎いま読みたい、子どもの本 日6月18日(水)10時～11時30分 所市活ステ 内好きな絵本・児童書を持参し、本との出会いを語り合う(本の貸し出し可) 葉月さん 18歳以上(子ども同伴可) 定先着5人 費無料 申6月16日(月)まで
〈共通〉申 電話・Eメールで氏名、電話番号を明示。市活ステ 04-7165-4370 abiko.station@machikatsu.co.jp

働く・学ぶ世代のケアラーズカフェ @chibaおどり場

日6月14日(土)10時30分～11時30分※Zoom参加 内就労・就学しながら介護している方同士が日頃の悩みをオンラインで話す 費無料 申当日9時までに申込フォーム https://x.gd/hQzi2 けやきプラザ 04-7165-2886

55我孫子シニアアンサンブル 定期演奏会

日6月15日(日)14時～16時 内「交響曲第40番」「少年時代」「愛の挨拶」など 横林歩さん(指揮) 定先着550人 費無料 所 当日13時～けやきプラザ 津川 090-3436-1221

55我孫子市民フィルハーモニー 管弦楽団 定期演奏会

日6月21日(土)・22日(日)14時～16時 所けやきプラザ 内「交響曲第6番『悲愴(きそう)』」「歌劇『ナブッコ』序曲」など 富平恭平さん(指揮) 4歳以上 定各日先着550人 費1,000円 軽喫茶(ばばら(各日前日まで)、ブックマルシェ我孫子店・東京事務器(当日まで) 山品 04-7132-4069

我孫子ギターサークル 初夏のコンサート

日6月22日(日)13時30分～15時45分(開

場13時10分) 所市民プラザ 内「オリエンタル」「二人でお茶を」など 定先着150人(申込不要) 費無料 山本 090-8023-7876

55湖北台福祉バザー

日6月28日(土)10時30分～14時 所湖北台近セ 内衣類・食器などの寄付品を販売 湖北台地区社協 04-7188-1410

リコーダーアンサンブル・ ヴィヴァーチェ コンサート

日7月13日(日)14時～16時(開場13時30分) 所アミューゼ柏 内「リュート組曲第1番」「アフリカ組曲第6番」など 松浦孝成さん(指揮) 定先着400人(申込不要) 費無料 高田 090-1461-6010

講演・講座・教室

ウルトラリセット教室

日毎週(火)①9時30分～②10時30分～③11時30分～④13時20分～(各40分) 内フォームローラーで慢性的な凝りをほぐす 定各先着25人 費500円 所 市民体育館 04-7187-1155

普通救命講習Ⅰ(e-ラーニング適応)

日6月15日(日)10時～11時 所アビスタ 内心肺蘇生法、AED使用法など※修了証を交付 市内在住・在学・在勤の小学5年生以上 定先着20人 費無料 申6月5日(休)9時～消防本部警防課 04-7181-7701

スマホなどの相談・教室

◎スマホ教室 日①6月17日(火)・24日(火)、7月15日(火)・22日(火)13時30分～15時30分②6月24日(火)10時～12時 所軽喫茶(ばばら 内①PayPayの始め方から使い方まで②LINEグループの作り方から応用編 60歳以上 定各先着10人 費600円(①は別途PayPayへのチャージ料1,000円) 申 我孫子市社協 04-7184-1539

◎ガラケー・スマホ・パソコン何でも相談会 日6月18日(水)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) 相談したい機器 布佐地区社協 04-7189-2119

高齢者のためのなないろいきいき教室

日6月23日(月)10時～11時30分 所市民プラザ 内スクエアステップで脳トレと足腰運動 佐藤絵美さん(スクエアステップ指導員) 市内在住の65歳以上 定先着16人 費無料 室内用運動靴、タオル、飲み物 申 我孫子北地区高齢者なんでも相談室 04-7179-7360

湖北地区公民館(コホミン)講座

◎スタインウェイ演奏体験 日6月23日(月)～25日(水)10時～20時 定各日先着10人 費1時間1,000円(大学生以下500円)
◎おはなし会 日6月27日(金)10時～10時30分 内パネルシアター、手遊び、親子体操など おはなしさん(ばみち) 未就園児と保護者 定先着15組 費無料
〈共通〉所申 6月1日(日)9時～電話・窓

口。湖北地区公民館 04-7188-4433

マンション管理セミナー

日6月28日(土)13時30分～16時30分 所市民プラザ 内セミナー「管理計画認定制度、認定状況と申請のポイント」、交流会 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 費無料 申 6月26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)

中高年向け再就職支援セミナー 生活・就労に関する出張相談

①セミナー 日6月27日(金)9時40分～11時40分 内仕事の探し方、応募書類の書き方、採用の具体例など※雇用保険受給中の就職活動実績になります 40歳～65歳 定先着30人
②出張相談 日6月27日(金)13時30分～、14時10分～、14時50分～、15時30分～(各回30分) 就職までの生活・就労に関する相談 セミナー参加者 定各回先着1人
〈共通〉所我孫子南近セ 費無料 申 6月2日(月)8時30分～ちば電子申請サービス(市HP参照)または企業立地推進課・内線504

55シニアいきいき講座(健康体操編)

日6月29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 山口江美さん(鼓響理事長) 定先着40人 費無料 室内履き、飲み物 申 6月27日(金)までに天王台地区社協 04-7183-9009

盲ろう者向け通訳・介助員養成研修会

日9月7日～12月14日の毎週(日)9時30分～17時(10月5日・26日、12月7日を除く全12回) 修了後、盲ろう者の社会参加支援に携われる方 定20人※応募者多数の場合は書類選考 費5,000円 所申 6月2日(月)～30日(月)(必着)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

募集

ライブ・オン・アビシルベ 出演者

日6月～10月の第3(日)11時～16時 内ギター、ダンス、手品など(1組30分) 定各日先着10組 費無料 申 詳細はアビシルベHP 所 阿比シルベ 04-7100-0014

2025年度税務職員(高卒程度)

日6月13日(金)～25日(水)に国税庁HP※「東京国税局採用関係お役立ちリンク集」と検索 東京国税局総務部人事第二課 03-3542-2111 (内線2162)

あびこ子どもまつり 実行委員会・ボランティア

日10月19日(日) 所アビスタ、手賀沼公園 内①実行委員会(会議・事前準備…7月12日(土)、9月6日(土)、10月5日(日)・18日(土)、11月15日(土))②当日ボランティア 個人・団体 申 深津



我孫子市LINE公式アカウント友だち募集中！
二次元コードを読み取るか、LINEの「友だち追加」でID「@abiko_city」を検索して追加してください。市からのお知らせなど、欲しい情報を選べます。メール配信サービスと同じ情報も配信します。



アプリ「マチイロ」
マチイロ(二次元コードからダウンロード可)で広報あびこが閲覧できます。

＼高齢者・子ども・障害がある方は、特に注意！／

熱中症に備えましょう



令和6年度の夏季期間中、市内で109人が熱中症で救急搬送され、過去最多の102人(令和5年度)を上回りました。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上着

●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。

☎ 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

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

マングース根絶への取り組みが奄美大島の鳥類に与えた効果

日 6月21日(土)13時30分～14時15分

所 鳥の博物館

内 令和6年9月、奄美大島に生息するマングースの根絶が宣言されました。アマミノクロウサギなどの哺乳類やアマミイシカワガエルなどの両生類に大きな影響を与えてきたマングースですが、鳥類にはどのような影響があったのでしょうか。絶滅危惧種のオオトラツグミやアマミヤマシギに着目し、マングース防除事業が鳥類の保全に与えた効果を考えます。

講 水田拓さん(山階鳥類研究所自然誌・保全研究ディレクター)

定 先着50人(申込不要)

費 入館料



▲籠わなで捕獲されたマングース(平成19年撮影)

あびこ自然観察隊「斜面林の生き物観察」

日 6月22日(日)9時～12時※雨天中止

所 鳥の博物館集合・解散

内 斜面林は我孫子の自然を代表する地形です。高野山桃山公園の斜面林を歩きながら、登るごとに変化する生き物の種類や様子を観察します。

定 先着20人※小学生以下は保護者同伴

費 300円(中学生以下100円)

持 運動靴、双眼鏡(お持ちの方)

申 6月10日(火)8時30分～ちば電子申請サービス



▲斜面林の様子

ちば電子申請サービス▶



入館料 300円(高校・大学生200円、中学生以下無料)

☎ 鳥の博物館 ☎04-7185-2212

6月15日(日)は「県民の日」 施設入館料などが無料

無料

◎白樺文学館、杉村楚人冠記念館、鳥の博物館

時間 9時～16時30分(入館16時まで)

※鳥の博物館は9時30分～

☎ 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

時間 ①10時～②11時～③13時～④14時～⑤15時～⑥16時～(上映約20分)

券 上映の60分～10分前に水の館3階手賀沼課

定 各回先着50人

☎ 水の館 ☎04-7184-0555

◎手賀沼公園ミニ鉄道

時間 9時30分～17時(12時～13時は休止)

※荒天中止

☎ シルバー人材センター ☎04-7188-2204 (月～金)、☎090-4520-3603(土(日))

無料(一部有料)

◎我孫子市スマートサイクル(LUUP)

日 6月12日(休)～18日(休)

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

内 1時間無料(1人1回)※1時間以降は20分100円

持 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(LFCUST13)を登録

☎ 商業観光課・内線691

◎手賀沼周遊レンタサイクル

時間 9時～17時※雨天中止

所 ①我孫子市…手賀沼公園 ②柏市…道の駅しょうなん、北柏ふるさと公園

※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。

☎ ①シルバー人材センター ☎04-7188-2204 (月～金)、☎090-4520-3603(土(日))

②柏市商工観光課 ☎04-7128-4780

◎市民体育館

時間 9時～21時(団体利用・ナイターは有料)

☎ 市民体育館 ☎04-7187-1155



▲LUUPアプリ

