我孫子で楽しく活躍したい
高齢者のための情報紙

●居場所・交流の場
●地域活動●働く●移動販売
●世代間交流●趣味や学び
●運動ができる場●ささえあい活動
などの情報が満載！



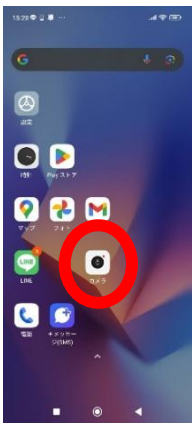
【シニアの居場所】
あびこだよ！
集っていいうな！

我孫子市マスコットキャラクター「手賀沼のうなきちさん」
©我孫子市２０１２

＊参加のしやすさを示すマークを記載しております！参加の参考にしてみてください。
おひとりさまも歓迎！　お友達と一緒に！　報酬、報償費、交通費等支給あり

ポイント!
情報をお伝えする前に…こちらの情報紙では、詳しい情報をお届けするために、
二次元コードを記載しています。スマートフォンで読み取って詳しい情報をゲットしましょう！

ステップ①
スマホ画面のカメラアプリを触ってみましょう。



ステップ②
カメラが起動したら、読み取りたい二次元コードを画面内に写します。



ステップ③
画面に読み取った結果が表示されるので、触ってみましょう。



ステップ④
触ってみると、二次元コードに収められている情報のページが表示され、詳しい情報を見ることができます。



＊二次元コードを読み取るには、カメラアプリ以外にも、様々な読み取りアプリがあります！

居場所・交流の場

【 ふれあい・いきいきサロン 】

地域の人が身近な場所で、仲間と楽しく過ごせる、地域のお茶の間のような、おしゃべりができる場。

問我孫子市社会福祉協議会
☎04-7184-1539

（写真協力：湖北地区ふれあいサロン）



【 きらめきデイサービス 】

地域交流・社会参加・健康づくり・寝たきり予防を目的とした場。

問我孫子市役所高齢者支援課
☎04-7185-1111（代表）

【 シニアクラブ 】



（写真協力：シティアシニアクラブ）

地域に住んでいる高齢者なら誰でも参加OKの自主組織。仲間づくり、生きがい、健康づくりの推進など、保健福祉の向上に努める団体。

問我孫子市役所高齢者支援課
☎04-7185-1111（代表）

【 高齢者福祉センターつつじ荘 】

地域の高齢者が気軽に集まり、囲碁・将棋・麻雀や入浴などが楽しめる憩いの場。
※送迎バス運行。



問我孫子市役所
高齢者支援課
☎04-7185-1111（代表）

地域活動



【 ボランティア 】

「何か始めたい」「人の役に立ちたい」その気持ちを応援します。あなたに合ったボランティア活動を一緒に見つけましょう。あなたの経験や優しさが地域の力になります。介護保険ボランティアポイントのお問い合わせもどうぞ。

問我孫子市社会福祉協議会
ボランティア市民活動相談窓口
て・と・り・あ
☎04-7185-5233

【 市民活動 】

人と人・人や情報をつなぎ、市民のまちづくりを支援してくれる。NPOや市民団体、ボランティア等の活動を支援する拠点。我孫子で何かを始めたいと思ったらご相談を。



問あびこ市民活動
ステーション
☎04-7165-4370
（土・日・祝開館）

働きたい



【 シルバー人材センター 】

高齢者（市内在住60歳以上の方）にふさわしい仕事の紹介。（庭木の剪定、公園清掃、福祉施設での軽作業、駐輪場の管理など…）

問☎04-7188-2200



【 我孫子市地域職業相談室 】

求人情報の閲覧や相談員による職業相談・紹介が受けられる。

問☎04-7165-2786

買い物情報

我孫子市内を3つの移動販売車が巡回中！
買い物にお困りの方、ぜひご利用ください。　問我孫子市役所高齢者支援課☎04-7185-1111（代表）



世代間交流

【 子ども食堂 】



食を通じ、子どもたちや子どもを取り巻く地域住民が繋がり、地域の子どもたちにとって安心安全な居場所。子どもだけでなく、大人も参加できる食堂もあり。

問我孫子市子ども食堂ネットワーク事務局　我孫子市社会福祉協議会ボランティア市民活動相談窓口
て・と・り・あ
☎04-7185-5233

【 学習支援教室 】

子どもたちの学習の機会や居場所を支援。大人も対象の教室もあり、学習の支援や見守りのボランティアをしてみませんか？

問我孫子市子どもの学習支援ネットワーク事務局
①我孫子市役所社会福祉課
☎04-7185-1111（代表）
（事業に関する事）
②我孫子市社会福祉協議会ボランティア市民活動
相談窓口て・と・り・あ
☎04-7185-5233
（ボランティアに関する事）



【 我孫子市ファミリーサポートセンター 】

子育てのお手伝いをしてほしい人と子育てをお手伝いしたい人をつなぐ。保育園や幼稚園の送迎やその前後のお預かりなど、子育てのお手伝いをしてみませんか？

問☎04-7186-4161



【 あびっ子クラブ 】

学校施設を活用し、子どもたちが安全に安心して、放課後や長期休みを過ごせる小学生の居場所のあびっ子クラブがサポーターを募集しています。

問我孫子市役所子ども支援課
☎04-7185-1111（代表）

趣味・学び

【 長寿大学 など 】

地域の仲間を作りたい、もっと勉強したい等、充実したシニアライフを送ることができるように、我孫子の歴史や文化、今後の健康、地域貢献等を仲間とともに 4 年間を通して学ぶ公民館講座。その他の公民館での講座のお問い合わせも！

問教育委員会　生涯学習部
生涯学習課　公民館係
☎04-7182-0511



【 ちばりすネット plus 】

千葉県が運営する生涯学習情報提供システム。講座イベント、団体、サークル等の検索が可能。

問さわやかちば県民プラザ
☎04-7140-8600



【 アビイカルチャースクール 】

我孫子駅南口にあるアビイクオーレにて文化系から演芸系まで様々な種類の講座が月会費制にて開催中。

問アビイスポーツ＆カルチャー
☎04-7183-3730

【 我孫子市民文化講座 】



アビスタやコホミン、市民プラザでの書道や茶道、いけ花、着付、日本舞踊、謡曲、琴、囲碁、短歌、俳句、詩吟、手芸、絵画、ダンス等、各種文化活動への入門講座を開講している。

問市民文化講座委員会　浜崎
☎090-8342-3116

運動する

【 遊具うんどう教室 】



（写真協力：天王台遊具うんどう教室）

天王台・湖北・布佐の公園に設置したうんどう遊具を用い、楽しく運動しています。

問我孫子市役所高齢者支援課
☎04-7185-1111（代表）

【 介護予防トレーニングセンター 】



介護予防を目的とした千葉県の施設。
（けやきプラザ５階）
目標を決めて、自分に合った運動を行う。

問☎04-7165-2885



【 総合型地域スポーツクラブ 】

子どもから高齢者まで地域住民によって自主的・主体的に運営されるスポーツクラブ。身体を動かし、健康づくりにつながる、地域のコミュニティー。

問教育委員会　生涯学習部
文化・スポーツ課
☎04-7185-1604

【 体育館情報 】

我孫子市民が利用可能なスポーツ施設。

問①我孫子市民体育館
☎04-7187-1155



問②TAC 取手グリーンスポーツセンター
☎0297-78-9090



ささえあい活動

各地区社会福祉協議会では、地域の課題を検討し、地域のニーズに合わせ、高齢者の見守り、各種講座の開催、居場所づくりに取り組んでいます！

問我孫子市社会福祉協議会　☎04-7184-1539（代表）

～【生活支援コーディネーター】にご相談ください～

地域には情報誌に掲載しきれない情報（料理教室・スマホ教室・麻雀教室など…）がたくさんあります。「こんな情報はあるかな？」「自分の趣味を地域で活かせないかな？」と思ったら、お気軽に生活支援コーディネーターにご相談ください♫
また、「自分の住んでいる地域には、こんな活動があるよ。」や「こんな活動が広まっているよ。」など、地域の情報もぜひ教えてください！



～【我孫子市高齢者地域ささえあい会議】～

この情報紙を発行している【我孫子市高齢者地域ささえあい会議】では、高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、地域の課題について取り組んでいます。この情報紙のほかに、日常生活のちょっとした困りごとを手助けしてくれる情報について、**『高齢者のための日常生活困ったときガイド』**にまとめています。右の二次元コードから最新の情報を見ることができます。



発行日　　：令和８年１月１日発行
発行者　　：我孫子市高齢者地域ささえあい会議
（事務局：我孫子市役所高齢者支援課・我孫子市社会福祉協議会）
お問い合わせ先：我孫子市社会福祉協議会　生活支援コーディネーター
０４－７１８４－１５３９