

すこやかちゃん



渡邊 樹くん
(我孫子・1歳3か月)

いつも元気いっぱい!
ごはんもりもりで笑顔も
満開!すくと立つ樹木の
ようにたくましくなあれ。



石田 美帆ちゃん
(若松・1歳3か月)

いつもにこにこ、動物
が大好きなみほちゃん◎
笑顔に癒されてるよ。すく
すく心豊かに育ててね♡

市内6・7校目

あびっ子クラブが並木小・布佐南小学校で 6月2日にオープンしました!

「あびっ子クラブ」は、“地域で子どもを育てる”
“子どもたちが安全・安心に遊べる”を基本に、放
課後子どもたちが安心して自由に過ごせる場で、
毎日、子どもたちが自分たちで遊びを考えながら
作り上げ、のびのび過ごしています。

また、それぞれのあびっ子クラブでは、地域の
ボランティアさんがサポーターとなりチャレンジ
タイムを実施しています。お習字・お箏・ショ
ートテニス・グラウンドゴルフ・お絵かきなどは、
子どもたちに大人気です。

市では、市内全小学校に「あびっ子クラブ」の設
置を目指し、これまで我孫子第一小・根戸小・我
孫子第三小・湖北台西小・湖北台東小学校の5校に設置し、今年度は並木小・
布佐南小学校に設置しました。平成27年度には8校目を我孫子第二小学校に
設置するため、準備を進めていきます。



上/並木小学校・下/布佐南小学校

☎ 子ども支援課・内線449

農家と市民の交流イベント

採って食べよう!~イタリアン野菜をおいしく食べよう~

日時 7月5日(出)午前10時~正午(雨天時6日(日))
場所 ひぐらし菜園(日暮俊一さん)〈久寺家206、
駐車場あり〉
内容 ルッコラ、バジルなどの採り方、食べ方など
を楽しく学びながら体験します。
対象・定員 市内在住・在学・在勤の方、先着30人
費用 1人300円
持ち物 長靴、軍手、タオル、帽子、飲み物、虫よけスプレー
☎・☎ 6月23日(月)までに電話で、あびこ型「地産地消」推進協議会事務局
☎7128-7770 (月・火・木曜日の午前9時~午後5時)



取手グリーンスポーツセンター

遊水プール 7月5日(土)からオープン

期間 7月5日(出)・6日(日)・12日(出)・13日(日)・19日(出)~8月31日(日)
※悪天候のときは、中止することがあります。



時間 午前9時~午後5時(入場は4時まで)
料金 大人(高校生以上)500円 子ども(小・
中学生)200円
※室内プールとは別料金です。
※高校生以上の方は「市民利用カード」が必要
です。市民利用カードは、各行政サービスセ
ンター、市民体育館、教育委員会文化・スポーツ

課で発行できます(本人を確認できる書類を持参してください)。
☎ 教育委員会文化・スポーツ課☎7185-1604、取手グリーンスポーツ
センター☎0297-78-9090、☎http://www.toride-green-spocen.com

フッ化物

子育てQ&A

64

Q

3歳になる子どもがいます。歯科医院
に子どもの健診に行ったらフッ化物塗
布を勧められました。フッ化物にはど
のような効果があるのでしょうか?

A

フッ化物の効果としては主に、次の3つの効果があります。
①歯の表面からフッ素イオンが取り込まれ、むし歯になりにくい歯の質
を作る。②再石灰化作用により、ごく初期の段階のむし歯の回復を助け
る。③歯垢(プラーク)の中にとどまり、むし歯菌の活動を抑える。

フッ化物は、空気や土、水、植物、動物、食品など自然界や私たちの体の中に存在し
ます。しかし、それらはごく微量なため、歯科医院でのフッ化物塗布のほか、ご家庭
でもフッ化物入りの歯磨き剤などを使用することで、むし歯予防の効果を得ることが
出来ます。また、3歳6か月児を対象に実施している3歳児健康診査で
は、希望者にフッ化物塗布を行っています。ただし、フッ化物の利用
だけでは、むし歯を完全に予防することはできません。ご家庭での歯磨
き習慣も非常に重要です。毎食後の歯磨きや歯科医院での定期健診、フッ
化物の利用でむし歯を予防しましょう。

☎ 健康づくり支援課☎7185-1126



6月は食育月間! 毎月19日は「食育の日」です

朝食を食べて一日をスタート!

皆さんは朝食を食べていますか? 昨年、秋の市民アンケートの結果
では、84.4%の方が「毎日食べている」と回答がありました。その一方
で、20歳代においては、20.5%が「ほとんど食べない」と回答があり
ました。この年代は、社会人になって生活リズムも変わり、朝が慌ただ
しくなっているのかもしれませんが、しかし、朝食を欠食すると間食や昼食
をたくさん食べてしまい太りやすくなります。

朝食を食べる習慣づくりのために、まずは準備がしやすく、食べやす
いものから始めてみませんか? また、朝に食欲がないのは、遅い時間の
夕食や夕食の食べ過ぎが原因かもしれません。前日の夜9時ごろまでに
食事をすませると、朝に空腹感を感じられるようになります。

まずは牛乳やヨーグルト、シリアル(+牛乳)、くだものなどを口にし
て、朝食を食べる習慣をつけましょう。

☎ 健康づくり支援課☎7185-1126