



## すこやかちゃん



**田中 沙知ちゃん**  
(湖北台・1歳2カ月)  
いつもニコニコ元気な  
サッチャン♡大好きなお  
兄ちゃんと一緒に保育  
園を毎日楽しんでね☆



**岩佐 悠那ちゃん**  
(南新木・1歳2カ月)  
ちょっと恥ずかしがり  
やで、お調子者の悠那  
ちゃん♡毎日いっぱい  
楽しい事しようね!!

### 健康フェア2017 講演会

## 親子ではじめよう貯筋体操 ～太らない、つかれない、折れない～

**日時** 11月19日(日)午前11時15分～・午後1時15分～ (各回40分)  
**場所** アビスタミニホール  
**内容** 育児や仕事に追われ多忙なミドル世代。将来のための「貯筋」が重要です！簡単な評価と運動を親子(3世代)で楽しみながら実践してみましょう。※健康フェアについて、詳しくは広報あびこ11月16日号でお知らせします。  
**講師** 関俊昭さん(平和台病院理学療法士)  
**定員** 各回先着40人 **費用** 無料  
**申・問** 健康フェア実行委員会事務局(健康づくり支援課) ☎7185-1126

## こども発達センター 保護者学習会

**日時** 11月29日(水)午前10時～11時30分  
**場所** こども発達センター多目的ホール(新木1637)  
**内容** 講演「おいしく楽しく食べるために～食具の進め方、食事内容、偏食への付き合い方～」  
**講師** 大塚義顕さん(国立病院機構千葉東病院歯科医長)  
**対象・定員** 子育て中の保護者、先着60人※託児あり  
**費用** 無料 **持ち物** 下足入れ  
**申・問** 10月31日(火)までに、電話またはこども発達センター ☎7188-0472  
 ※駐車スペースに限りがあります。公共交通機関をご利用ください。※湖北駅、天王台駅までのバス送迎あり

## 子育てQ&A 104 うがいの仕方

**Q** 3歳の子どもが、うがいできません。うがいの練習方法を教えてください。

**A** 口の中を清潔にする「ぶくぶくうがい」は3歳で、喉を清潔にする「がらがらうがい」は4歳で、約5割の子どもができるようになります。「ぶくぶくうがい」は、水を含んで飲まずに吐き出す練習をして、できたら、口の中で水をぶくぶくをします。「がらがらうがい」は、「ぶくぶくうがい」ができるようになったら、①水を含んだまま上を向き水を飲まない練習をします②水を飲まなくなったら「あー」と声を出しうがいをします。練習は、むせ込むこともあるので少量の水で行い、子どもの口や嚙下機能の発達に合わせてゆっくり進めていきましょう。

感染症の予防には、口の中を洗浄する「ぶくぶくうがい」を1回、喉の洗浄をする「がらがらうがい」を2回しましょう。うがいができない子どもは、飲み物で喉を潤すことで感染症予防になります。

**問** 健康づくり支援課 ☎7185-1126



**楽** アビコでなんでも学び隊  
我孫子市公民館主催講座

## 粉こねてピザを作ろう！(高校生とジョイント)

**日時** 11月18日(出)午前10時～午後0時45分  
**内容** ピザを生地から作ります。形・トッピングは楽しんで。デザートも作って、ミニパーティーをします。  
**講師** 長谷川康子さん(我孫子高等学校教諭)、我孫子高等学校家庭科部  
**場所** アビスタ **対象・定員** 小学1～6年生、15人



## パンでクリスマスブーツを作ろう！

**日時** 11月25日(出)午前10時～午後2時30分  
**内容** パン生地ですべを作ります。オーブンで焼いて世界に1つだけのクリスマスブーツに仕上げます。  
**講師** 松崎忠さん(我孫子市パン工房男塾)  
**場所** 湖北地区公民館 **対象・定員** 小学1～6年生、18人



**〈共通〉**  
**費用** 500円  
**申・問** 10月30日(月)必着で、はがき・ファクス・ちば電子申請サービス。  
**講座名・住所・氏名(連名不可)・性別・小学校名・学年・日中連絡がつかない電話番号を明記。**〒270-1147若松26の4我孫子地区公民館「アビコでなんでも学び隊」☎7165-6088 ☎7182-0622  
 ※応募者多数の場合は抽選(市内在住・在学で初めての方優先)  
 ※応募者少数の場合は実施しないことがあります。

## 手賀沼ふれあいウオーク2017

**日にち** 11月18日(出)※雨天実施・荒天中止  
**時間・コース** ①手賀沼一周(20km)②手賀沼半周(10km)※①・②受付午前8時～③探偵ウオーク(4km)受付午前9時30分～※③限定で、親子向けイベント「うなぎさんのぼうしを探せ！」あり  
**場所** 手賀沼公園集合※駐車場はありません。  
**費用** ◎18歳以上…500円(事前申込300円)※参加費の払い戻し不可 ◎18歳未満…無料※保険加入が必要なため、当日受付を行ってください。  
**申込方法** 振込用紙(郵便局で配布)に振込先(口座記号番号「00210-4-98261」)、加入者名「手賀沼ふれあいウオーク実行委員会」、金額欄に申し込み人数分の合計金額、通信欄・依頼人の欄に「参加者全員の住所・氏名・性別・年齢・居住区・会場(我孫子)・参加コース(①～③)・電話番号」を明記し、11月6日(月)までに郵便局に振り込み。書ききれない場合は、名簿をふれあいウオーク実行委員会へファクス(☎7167-1732)。※「受領証」を当日持参してください。  
**問** 健康づくり支援課 ☎7185-1126

## 松戸健康福祉センター 松戸保健所 各種無料相談・検査11月

相談名	☎は予約制	日時	予約・問
不妊相談	電話(予約不要)	14日(火)9時～11時30分	047-361-2138
	来所☎	14日(火)13時30分～15時	
思春期相談☎		13日(月)14時～17時	047-361-2139
精神保健福祉相談☎		2日(休)、20日(月)14時～16時	
酒害相談☎		16日(休)14時～16時30分	
エイズ検査	即日検査☎	7日(火)、21日(火)13時30分～14時	047-361-2139
	夜間検査☎	21日(火)17時30分～18時30分	
	※検査日の1週間前の9時から予約(定員あり) ※梅毒、クラミジア、B型・C型肝炎の検査も可		
DV相談	電話(予約不要)	月～金曜日 9時～17時	047-361-6651
	来所☎	原則金曜日 9時～17時	

松戸保健所我孫子連絡所(保健センター3階)9時～17時

専門職員出張日 食品☎8・22日(水) 環境☎21日(火) 問 ☎047-361-2139