

NECグリーンロケッツ東葛の選手も参加！ ファミリースポーツテスト2021

子どもから大人まで誰でも参加できるスポーツテストを開催します(QRコード参照)。現役ラグビー選手に挑戦したい方、自分の体力を知りたい方、家族でスポーツを楽しみたい方は、ぜひご参加ください。グリーンロケッツによるラグビー体験もあります。ファンクラブに入会した方にはノベルティーをプレゼント！



日時 11月20日(土)午前9時～午後1時30分(受付1時まで)

場所 市民体育館

種目 ◎6歳～64歳の方…反復横跳び、20mシャトルラン、立ち幅跳び ◎65歳以上の方…開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行 ◎共通…握力、上体起こし、長座体前屈

費用 無料

持ち物 運動できる服装、室内用運動靴、飲み物

問 教育委員会文化・スポーツ課 ☎7185-1604、市民体育館 ☎7187-1155(当日のみ)

◎NECグリーンロケッツ東葛

我孫子市(東葛地区)に本拠地を置くラグビーチームです。「JAPAN RUGBY LEAGUE ONE」発足に合わせて、東葛地区がホストタウンとなり、チーム名が新しくなりました。新リーグ開幕は令和4年1月7日(金)です。トップリーグでの活躍を皆さんで応援しましょう！



すこやかちゃん



樋口 翔空ちゃん
(下ケ戸・1歳3カ月)

すみっことパンが大好き！皆を幸せにしてくれるとあくん♡元気に沢山遊ぼうね！



吉嶋 莉々果ちゃん
(岡発戸・1歳3カ月)

お散歩大好き莉々果ちゃん♡姉や兄と仲良く遊んで優しく元気に育ってね!!

子どものための舞台鑑賞 サンドアートパフォーマンス

日時 12月18日(土)午後2時開演(1時30分開場)

場所 湖北地区公民館

内容 逆光に照らされた砂の影の濃淡で描かれるアートパフォーマンス。手や指、腕で絵を描き、次々に変化させながら一つのストーリーを作り上げます。

定員 先着125人(固定席123席、車いす用2席)

費用 1000円※3歳児以下が保護者の膝の上で鑑賞する場合は無料

チケット販売所 軽喫茶ばぼら、ブックマルシェ我孫子店、教育委員会文化・スポーツ課

問 教育委員会文化・スポーツ課 ☎7185-1601



健康MEMO

生活習慣病と歯科医療

生活習慣病が個人と社会の大きな問題になっています。それに関連して厚生労働省がe-ヘルスネットに掲載している「歯と口腔の健康」を紹介します。

「日本人の死亡のうち、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病による死亡は、死亡全体の半数以上を占めています。生活習慣病は、その名の通り食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など日頃の生活習慣が原因となって起こるさまざまな病気のことです。生活習慣病の発病や悪化に関係する好ましくない習慣は、生活習慣病のリスクファクター(危険因子)と呼ばれています。

う蝕や歯周病などの口腔疾患は、歯磨きなどの習慣の影響を強く受けます。また、食生活や喫煙など全身の生活習慣病に深く関連する習慣の影響も受けており、生活習慣病と多くのリスクファクターを共有しています(コモンリスクファクター)。う蝕や歯周病を予防して健康な口腔状態を保つためには、口腔を清潔に保つだけでなく、食生活の改善や禁煙なども重要な要素であり、健康維持にも繋がります。」

健康長寿でありたいですね。

問 (一社)我孫子市歯科医師会 ☎7184-2310

No.438

11月 各種健診と健康教室

◎乳幼児の各種健診・相談・教室◎は予約制です。
問 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

項目	日程	対象・内容など
しあわせママパパ学級◎	6・13・20日(土)	妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方
育児相談(乳幼児の育児)	30日(木)	保健センター
4カ月児相談	2日(火)・10日(水)	令和3年6月生まれ
1歳6カ月児健康診査	4日(木)	令和2年3月29日～4月23日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	18日(木)	平成31年3月生まれ
3歳児健康診査	11日(木)	平成30年4月21日～5月11日生まれ
5歳児歯科健診	18日(木)	平成28年10月4日～11月9日生まれ
離乳食教室(4～6カ月児向け)◎	26日(金)	乳児の保護者、先着30人
後期離乳食教室(8～9カ月児向け)◎	10日(水)	令和3年2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

問い合わせ先をご確認ください。

◎心の健康に関する教室

場所 保健センター3階
問 障害福祉支援課・内線421

教室名	日時
アルコール教室	5日(金) 14時30分～16時
心の健康クラブ	15日(月) 14時～16時

◎遊具うんどう教室

時間 午前10時～11時
問 高齢者支援課 ☎7185-1112

開催日	場所
10日(水)	布佐南公園*雨天中止
16日(火)	湖北台中央公園*雨天中止
19日(金)	天王台西公園*雨天中止

子育て支援情報 無料

〈対象〉市内在住の乳幼児と保護者、妊娠中の方

あびこで子育て

保育園・幼稚園などの地域子育て支援

マイ保育園ひろば 保育園の行事に参加したり、子育ての悩みや不安を相談しよう！※各園に要登録(随時)

リズムあそび	10日(水)10時～11時	寿保育園
乳児集会	17日(水)10時～11時	つくし野保育園
公園で遊ぼう	17日(水)10時～11時	柏鳳保育園

園庭開放 園庭で一緒にいろいろな経験をしよう！※雨天中止

問 保育課・内線459(平日午前8時30分～午後5時)

出前保育

るるんパーク 広場スタッフと体操や親子遊びをしよう！※荒天中止

手賀沼公園	4日(水)10時30分～11時
天王台西公園	16日(水)10時30分～11時

問 子育て支援センター ☎7185-1915(平日午前10時～午後5時)

子育て支援センターの地域子育て支援

- ①ここに広場(アビクオーレ2階) ☎7185-8882(月～(出))
- ②すまいる広場(湖北台保育園内) ☎7185-2196(月～(金))、7188-5531(出のみ)
- ③かわむらんど(川村学園女子大学附属保育園内) ☎7183-5995(月～(金))

家族であそぼう	13日(土)10時30分～11時30分「みんなで一緒に遊ぼう！」※要申込(先着10組)
① ふたごちゃん・みつごちゃんの会	17日(水)10時30分～11時30分「ふたご以上の乳幼児・保護者・妊娠中の方の交流会」※要申込
パパとあそぼう	27日(土)10時30分～11時30分「秋を楽しもう」※要申込(先着10組)
② すまいるパパタイム	20日(土)11時～12時「運動会ごっこ」
③ ふたごちゃん・みつごちゃんタイム	毎週火曜日10時～11時「ふたご以上の乳幼児・保護者・妊娠中の方の交流会」
おひさまタイム	毎週金曜日10時～11時「乳幼児と成長や発達でお困りの保護者の交流会」

子育て情報は、メール配信をしています。詳しくは子育て支援センター ☎7185-1915へ