

## ママへのごほうびフェスタ2022

日にち 9月24日(土) 場所 アビクオーレ(イトーヨーカドー我孫子南口店)

◎ストリートピアノを弾こう!

時間 午前11時～午後0時30分、午後1時30分～3時

場所 1階正面エントランス

対象 ピアノの演奏ができる方(演奏時間約5分)※他の楽器の持ち込み・歌唱はできません。

定員 午前・午後各6人(抽選)※市内在住の方優先

☎ 8月31日(木)までに子育て支援センター窓口・電話

◎今取り組みたい ママのための骨盤底筋エクササイズ

時間 ①午前10時15分～11時②午前11時15分～正午

場所 3階ホール

講師 屋嘉部めぐみさん(あびこママ体操講師、健康運動指導士)

対象 市内在住の0歳～2歳の子どもと母親 ※年齢は9月24日(土)

時点 ※母親単独参加可 ※妊娠中の方は不可 ※きょうだいの同伴は未就学児まで

持ち物 ヨガマット・バスタオル、長いスポーツタオル、飲み物、靴を入れる袋

定員 各回先着20組

☎ 8月31日(木)までにちば電子サービス(QRコード参照)

◎うたおう!あそぼう!たんさいぼう

時間 午後2時30分～3時30分

場所 3階ホール

内容 あそび歌バンド「たんさいぼう」による楽しい遊びが盛りだくさんのあそび歌ライブ!

対象 市内在住の未就学児と小学生以上の保護者(2人まで)

定員 先着40組 持ち物 靴を入れる袋

☎ 8月31日(木)までにちば電子申請サービス(QRコード参照)

〈共通〉費用 無料

☎ 子育て支援センター(イトーヨーカドー我孫子南口店2階) ☎ 7185-1915(月～金曜日午前10時～午後5時※祝日を除く)



▲エクササイズ ①申し込み用



▲エクササイズ ②申し込み用



▲たんさいぼう

## 子ども・子育て会議委員 募集

任期 令和5年4月1日～8年3月31日

内容 子どもを社会全体で育成していくための「子ども総合計画」を策定する会議に参加(年3～5回を予定、土・日曜日の半日※託児あり)

対象 市内在住の方※他の審議会委員との兼任不可

定員 2人 報酬 1回3,500円 選考 レポート

☎・☎ 9月30日(金)(必着)までに、ちば電子申請サービス(QRコード参照)または住所、氏名、生年月日、電話番号、応募理由を明記し、レポート「我孫子市の子育て・子育てに関する意見」(800～1200字)を添えて郵送・持参。〒270-1192市役所子ども支援課(住所省略可)・内線832



## すこやかちゃん



**秋葉 陽斗ちゃん**  
(高野山・1歳3カ月)

食べること大好き陽斗くん。すくすく元気に笑顔いっぱい過ぎてね!



**椎名 旭ちゃん**  
(天王台・1歳3カ月)

にいに大好きで何でも真似していつもそばに居るね。よく食べよく寝て健康に育つてね。

## 新しく何かを始めるきっかけにご利用ください 生涯学習出前講座 新たに6講座追加

出前講座は1回で完結する講座で、全235講座です(新規講座は下表参照)。

市民講師メニュー	講師	最少人数
ガッテン! ナンプレ(初心者歓迎)	鈴木アモさん	2人
あびセラ・体幹ストレッチ・アンチエイジング型		2人
「がん」とは何か～がん細胞の驚異～	吉川和俊さん	2人
脳と体がイキイキするスクエアステップ運動	佐藤絵美さん	3人
キャンパスメニュー		大学・講師
生涯学習のすすめ	川村学園女子大学 藤原昌樹さん	10人
新型コロナと自治体	中央学院大学 福嶋浩彦さん	5人

対象 市内在住・在学・在勤の団体・個人

費用 無料※講座により実費負担あり

☎・☎ 市内に会場を確保の上、希望日の4カ月前～14日前までにちば電子申請サービスまたは申込書を持参・ファクス。我孫子地区公民館 ☎7182-0511 ☎7165-6088

※メニュー表・申込書はアビスタ・湖北地区公民館(コホミン)・各近隣センター・各行政サービスセンターで配布。市ホームページからダウンロード可。

## 3年ぶりに開催! 第27回あびこ子どもまつり ボランティア募集

詳しくはあびこネットホームページ(QRコード参照)をご覧ください。

日にち 10月16日(日)

場所 アビスタ、手賀沼公園

内容 実行委員会への参加(次回実行委員会は9月3日(土)午前10時～)または当日のみの参加※ボランティア証明書を発行します。

☎ あびこ子どもまつり実行委員会事務局 ☎ abikko2020@gmail.com

☎ 子ども支援課・内線845



## 心の健康クラブ ミニ講演会 ひきこもり当事者と家族の支援

日時 9月12日(月)午後2時～4時 場所 保健センター

講師 葉山大地さん(中央学院大学商学部准教授)、藪下敏さん(東葛市民後見人の会理事)

定員 先着25人 費用 無料

☎・☎ 9月9日(金)までに障害者支援課・内線475

## 子育てQ&A 161 熱中症

**Q** 3歳の子どもがいます。コロナ禍で子どもの熱中症にはどのように気を付けたらよいですか。

**A** コロナ禍での熱中症対策は注意が必要です。マスク着用中は熱が逃げにくいことに加え、マスク内の湿度が高いため喉が渇きにくく、気付かないうちに脱水状態になりやすいです。

暑さを避け、喉が渇いていなくても1時間おきに水分補給をし、大量に汗をかいた時は塩分も取りましょう。熱中症の症状が見られたら、応急処置として涼しい場所で体を冷やし(太い血管がある脇・太もも・首が効果的)、スポーツ飲料ではなく経口補水液を飲ませましょう。体調の変化を確認しつつ、応急処置後は速やかに医療機関を受診しましょう。

なお、未就学児は他の人との距離に関わらずマスクの着用を求められておらず、2歳未満児は着用を推奨されていません。マスクを着用する場合は保護者が子どもの体調に十分注意する必要があります。

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126