

すこやかちゃん



ほりきり まもる
堀切 葵ちゃん
(東我孫子・1歳6か月)

好奇心旺盛で、デンジャラスな日々。パパとママは毎日ヒヤヒヤ。元気に育ってネ♡



ふくしま ありあ
福島 愛莉亜ちゃん
(東我孫子・1歳5か月)

歌と踊りが大好き♡好奇心旺盛で、毎日元気に走り回ってます。いつまでも、姉兄と仲良くね☆

楽やまごう体験レッスン1月

家でも続けられる！
体験型
健康宣言教室

『はじめてのヨガとストレッチ』

日常生活の中で体を心地よくほぐす方法を学んでみませんか？
中壮年期の働き盛り世代の方を対象とした、1日体験教室。生活習慣病予防のために、日常生活のなかで取り組めることを探してみませんか。
日時 平成25年1月18日(金) 午後1時30分～3時30分(1時15分受付)、1月21日(月)午前9時30分～11時30分(9時15分受付)のいずれか1日
場所 保健センター 和室(湖北台1の12の16)
講師 長岡智津子さん(我孫子市スポーツ推進員)



孫子市スポーツ推進員) 対象 市内在住の40歳～64歳までの方(4・8月に参加した方は申込みできません)
定員 各先着25人(要申込)
持ち物 バスタオル(畳の上に敷いて使います)、運動しやすい服装、汗拭きタオル、飲み物、健康手帳(お持ちの方)
参加費 無料
申込 電話で健康づくり支援課 ☎7185-1126

朝食レシピコンクール

最優秀賞は八木佐和香さん(湖北台東小)！

市内小・中学生を対象にした朝食レシピコンクールで、入賞者が決まりました。最優秀賞の八木佐和香さんの作品は、野菜がたっぷり入った目にもきれいなバランス献立です。缶詰をうまく利用して自分でも手軽に作れるよう考えました。入賞作品のレシピは市のホームページで紹介しています。ぜひ朝食にご活用下さい。
最優秀賞 八木佐和香さん(湖北台東小)
優秀賞 竹内玲緒奈さん(我孫子四小)、西村美結さん(高野山小)
特別賞 西川典典さん(我孫子一小)、阿部真友里さん・蘭部真弥さん・藤森七夏さん(我孫子四小)、山崎萌さん(湖北台東小)、高城竜之介さん(並木小)、長岡瑠菜さん・西村美咲さん(我孫子中)、鈴木新菜さん・田中瑛未さん・砥上瑛帆さん(湖北中)、今村歩夢さん・松丸杏樹さん(布佐中)
健康づくり支援課 ☎7185-1126



▲最優秀賞の八木さんの作品

子どものための舞台鑑賞事業 「わんぱく寄席」

日時・場所 平成25年1月12日(土)午後2時開演(1時30分開場)けやきプラザ(全席自由)
内容 落語(柳家三壽)、日本手品・和妻(北見翼)、曲芸(鏡味千代)、パフォーマンス(石黒サンペイ)、紙切り(林家楽二)、安来節(柳どじょう)
費用 1人1000円、ファミリー券(子どもを含む家族3人)2000円
入場券販売所 軽喫茶ぼぼら、ミリオン楽器我孫子店、東京事務器、写真のおちあい、文化・スポーツ課
申込 教育委員会文化・スポーツ課 ☎7185-11601

あびこでパパを楽しもう！
enjoyパパ応援プロジェクト
くぼたまさと
工作ショー



日時 平成25年1月20日(日) 午前10時20分～11時15分(10時開場)
場所 アビスタ・ホール
内容 わくわくさんで馴染みのくぼたまさとさんによる工作ショー
対象 市内在住・在園・在勤の乳幼児とパパ
定員 先着50組(要予約)
参加費 無料
申込 12月17日(月)～平成25年1月18日(金)までに、電話で保育課・内線322

根戸小あびっ子クラブが 文部科学大臣表彰を受賞しました

12月3日、根戸小あびっ子クラブの創意工夫ある取り組みと活発な活動が評価され、平成24年度の『優れた「地域による学校支援活動」推進にかかる文部科学大臣表彰』を受賞しました。根戸小あびっ子クラブは、平成22年10月にオープンし、今では30人を超える地域の方が、登録サポーターとして子どもの活動を支援しています。子どもの体験活動の場であるチャレンジタイムでは、ショートテニスや消しゴムハンコづくりなど、さまざまな活動を行っています。
☎ 子ども支援課・内線449



子育て Q&A 46 やけど

Q 1歳の子どものファンヒーターに触り、手のひらが赤くなって泣いています。医療機関を受診した方が良いですか。

A やけどの程度には次のように3段階あります。

やけどの程度	第1度熱傷	第2度熱傷	第3度熱傷
皮膚の様子	赤くなる ヒリヒリする	水ぶくれ・ただれる	青白くなる
症状	痛い、熱い	激痛がある	感覚がない
対応	冷やす ガーゼで保護する	医療機関を受診	

今回のやけどは第1度熱傷と考えられるため、急いで医療機関を受診する必要はありません。以下の手順で手当てをし、数日の間様子を見ましょう。水ぶくれができた、ただれたり、痛がるようなことがあれば医療機関を受診しましょう。
①流水で冷やす(着衣の場合も同様)。冷やすことにより、熱で細胞の組織が破壊されるのを防ぎます。また、血管が収縮して、痛みがやわらぎます。体が冷えないように、患部以外は毛布などで保温をしましょう。
②ある程度冷えたら、患部を覆っている衣服を脱がせ清潔なガーゼで覆う。
③包帯をゆるめに巻き保護する。冬場は暖房器具による事故が多くなります。暖房器具の周りに囲いをするなど予防をしましょう。
☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

1月 松戸健康福祉センター 各種無料相談

相談名(原則予約制)	日時	予約・問	
不妊相談	電話(予約不要)	17日(木) 9時～14時30分	
	来所(☎)	8日(火) 13時30分～15時	
思春期相談(☎)	23日(水) 14時～17時	047-361-2138	
精神保健福祉相談(☎)	8日(火)・28日(月) 14時～16時		
酒害相談(☎)	17日(木) 14時～16時30分	047-361-2139	
エイズ検査	即日検査(☎)		15日(火) 13時30分～14時30分
	夜間検査(☎)		15日(火) 17時30分～19時
※検査は匿名・無料 ※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	
	来所(☎)		
松戸保健所我孫子連絡所(保健センター3階) ☎7187-1805 (☎は予約制です)		047-361-6651	

食品専門職員出張日(☎)9日(水)・23日(水) 環境専門職員出張日(☎)15日(火) 時間はいずれも9時～17時