

すこやかちゃん



竹内 峻汰朗ちゃん
(本町・1歳3か月)

ステキな笑顔が武器に毎日やんちゃなことばかり◎家族みんなしゅんたろうが大好きです♡



松下 咲葉ちゃん
(我孫子・1歳3か月)

いつも元気いっぱい、歌と踊りが大好きな咲葉♪いつまでも可愛い笑顔が咲いていますように◎

第40回 チャレンジスポーツフェスタ (市民体力づくり大会)

市民の体力・健康づくりの機会として、幼児からシニア・障害のある方まで一緒にいろいろなスポーツにチャレンジして、楽しく体を動かしましょう！市民体育館では抽選、野菜直売・軽食コーナーもあります！

日時 10月4日(日)◎午前の部…午前10時～11時45分 ◎午後の部…午後1時～2時30分(最終受付)※午後0時15分～55分功労賞などの表彰あり

場所・種目 雨天の場合は屋内施設のみとなり、種目を限定して実施

市民体育館施設

◎チャレンジコーナー…ストラックアウト、キックターゲットほか

◎体験コーナー…卓球・テニス・ソフトテニス・バドミントン

◎新体力テストコーナー…年齢別体力測定

市営ゲートボール場

◎チャレンジコーナー…グラウンドゴルフ

利根川ゆうゆう公園

◎体験コーナー(オフロード自転車コース)

…マウンテンバイクの乗り方指導

◎クイズラリー(利根川ゆうゆう公園全域)

近隣センター(湖北台、新木、ふさの風)

◎ニュースポーツ

けやきプラザ・ホール

◎講演(古城茂幸元読売巨人軍選手)…午後2時～3時30分

※申込不要。体育館・近隣センター内は上履きをご用意ください。

☎ チェレンジスポーツフェスタ実行委員会 ☎7187-7110

※大会終了後、午後4時から体育館施設を無料開放(屋外施設照明料は有料)します(施設予約は10月1日(水)から受付)。



▲古城茂幸さん

子育て支援センター プレパパママ講習会

パパがママと赤ちゃんのためにできること～イクメンへの第一歩～

ママのからだと心の変化やお腹の赤ちゃんの成長の話、パパの妊婦体験などをしながら、未来のパパ友と交流しませんか？

日時 10月18日(日)午前10時30分～11時30分

場所 子育て支援センター「にこにこ広場」(アビコオーレ2階)

講師 あびこ助産師専門学校(アビコ)の学生

対象・定員 市内在住のこれからお子さんが産まれるパパ・ママ(母子手帳をお持ちの方)※お子さん連れ、夫婦での参加可。先着20組(無料)※要予約

☎・☎ 電話または窓口。にこにこ広場 ☎7185-8882(火曜日を除く午前10時～午後5時)



アビコでなんでも学び隊

我孫子市公民館 主催講座

トライサイエンス

～探査機を宇宙に送ろう～

日時 10月25日(日)①午前10時～11時10分

②午前11時20分～午後0時30分

場所 アビスタ・ホール

内容 ふうせんロケットをつくり、より遠くへ飛ばす方法を考えます。

対象・定員 小学1～3年生、各30人(無料)※市内在住者で初めての方優先、応募者多数の場合は抽選

講師 日本アイ・ビー・エム(株)

☎・☎ ハガキかファクスで、講座名「トライサイエンス」、①か②の希望、住所、氏名、性別、学年、電話番号を明記し、10月6日(月)必着(連名不可)。〒270-1147若松26の4我孫子地区公民館 ☎7165-6088、☎7182-0511



あびこ農産物直売所 あびこん

新米フェア



我孫子産の美味しい新米が出来ました。皆様のご来店をお待ちしています。

日時 9月27日(日)午前10時～午後2時(荒天中止)※直売所は午後5時まで営業

内容 ◎お米全品1割引 ◎ながーい細巻き

寿司づくり ◎お米クイズ(あめ玉プレゼント)

◎福引抽選会(1等お米5kgなど、ハズレなし。※当日の1000円以上のレシート1枚で1回抽選) ◎農家の手作り加工品の販売 ◎くだもの特売!

場所・☎ あびこ農産物直売所あびこん(我孫子新田22の4) ☎7108-3171



～行って!採って!食べてみよう!～



まるごと秋の味覚狩り



◎栗拾い体験～大粒の栗拾いに行こう!～

期間・時間 9月中旬～10月中旬、午前9時～午後5時

場所 新木1851※駐車場無料、マイクロバス可

費用 入園無料、1kg(50粒程度)で700円

持ち物 軍手、運動靴(道具貸し出し無料)

☎ 田村栗園 ☎7188-2308(団体要予約)

◎さつまいも掘り～どなたでも楽しく掘れます!～

期間・時間 9月中旬～11月上旬、午前9時～午後5時

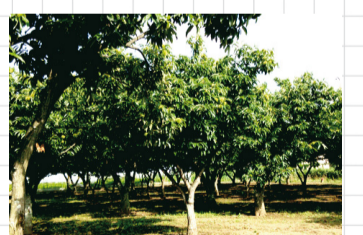
場所 根戸1349※駐車場無料、大型可

費用 入園無料、1株(2～3本)で150円

持ち物 軍手、長靴、タオル、持ち帰り用袋(道具貸し出し無料)

☎ 手賀沼ファーム ☎090-8561-7483(団体要予約)

※いずれも期間中無休・トイレあり



子どもの栄養

子育てQ&A

67

Q

1歳3か月の子どもがいます。取り分け食にするといいと言われますが、どのようにすればよいですか？

A

取り分け食は、料理の調味をする前に具材を取り出す調理法です。取り分け食に向いている料理は、調味料や加熱時間の加減がしやすい、野菜の煮物、汁もの、シチューなどの煮込み料理などです。炒めもの場合は炒めた材料を取り出し、それをだしやスープ、水で煮て食べやすく仕上げます。食べにくいものはとろみをつけてもいいですね。幼児の咀嚼力は未熟です。また、味付けは薄味を心がける必要があります。取り分けて作れば、必要に応じて食べやすい大きさや固さに調整でき、薄味に仕上げることができます。また、家族みんなと同じ食材を食べることができます。家族と同じものを一緒に食べれば、少し苦手なものでも頑張って食べようとする意欲がわきます。また、食事の準備、後片付け、食事の会話を共に楽しむことは、栄養面だけではなく、豊かな心を育てるためにも大切です。だしのとり方については、市ホームページに健康動画「だしをとってみよう」があります。ぜひご覧ください。 ☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

