

10月27日(日)開催 手賀沼エコマラソン

交通規制にご協力を

◎車両通行止め



※車両通行止めの間、手賀沼公園、アビスタ、五本松運動広場、五本松公園、ふれあいキャンプ場、水の館、鳥の博物館など各施設への車の出入り不可

バスの運行

◎阪東バス ○市役所経由のバス…車両通行止めの間、国道356号経由に変更 ○我孫子駅～天王台駅間のバス…始発～12時45分は運休※詳しくは停留所に掲示する案内をご覧ください。

◎西部福祉センターバス 午前中、巡回バス1号車は千葉トヨタ自動車前、アビスタ前の乗降不可※他の停留所は乗降可 問 教育委員会文化・スポーツ課 ☎04-7185-1604

スタンプラリー

よむよむラリー 10月27日は「文字・活字文化の日」

- 日 10月27日(日)～11月30日(土)※移動図書館は12月20日(金)まで
- 所 市内各図書館
- 内 図書館の本を1冊読むごとにスタンプを押し、10冊読んだらゴール! ラリー用紙(期間中に各図書館で配布)を「しおり」にしてくれます。
- 対 小学生以下の方 費 無料
- 問 図書館アビスタ本館 ☎04-7184-1110



はじめての親子ヨガ

- 日 11月9日(土)10時30分～11時15分
- 所 アビスタ
- 師 はやしめぐみさん(moumowyoga)
- 対 市内在住で10カ月～2歳6カ月の子どもと保護者※月齢は申込日時点
- 定 先着30組 費 無料
- 持 動きやすい服、飲み物、ヨガマット
- 申 11月7日(日)までにちば電子申請サービス
- 問 子育て支援センター ☎04-7185-1915



ちば電子申請サービス ▶

アビコでなんでも学び隊

和菓子作りに挑戦!

- 日 11月16日(土)13時～15時 対 栗きんとん・ねりきり作り
- 師 池田尚史さん(和菓子工房福一)
- 対 小学4年～中学生 定 20人(抽選) 費 1,000円

パンで作るクリスマスブーツ

- 日 12月7日(土)10時～12時15分
- 内 パン生地で作る飾り用のクリスマスブーツ作り
- 師 松崎忠さん(我孫子市パン工房男塾)
- 対 小学3年～中学生 定 15人(抽選) 費 600円
- 〈共通〉
- 所 湖北地区公民館 ▲市HP
- 申 11月4日(日)までにちば電子申請サービス(市ホームページ参照)
- 問 我孫子地区公民館 ☎04-7182-0622



すこやかちゃん

えいと 永都ちゃん (1歳3カ月) いつも笑顔いっぱいありがとう◎楽しいことたくさん見つけようね!ずっと大好きだよ♡

あやみ 綺美ちゃん (1歳5カ月) 歌とダンスが大好きで、兄たちに愛された我が家のアイドル♡元気に大きくなってね!

そうた 颯太ちゃん (1歳3カ月) 笑顔がとってもステキな颯くん♡大好きないとと一緒に元気に楽しく過ごそうね☆

ゆうは 有華ちゃん (1歳4カ月) 食べるのが大好き!姉とも仲良くキャッキョウ笑って楽しい毎日◎

子育てQ&A 第187回

うんちがトイレでできない

Q 4歳の子どものが、まだうんちをトイレですることができません。どうしたらよいですか?

A まず、うんちをするときの様子を観察してみましょう。いきみにくい場合は、踏み台・おまる・手すりなどを使うとよいでしょう。トイレに間に合わない場合は、うんちが出そうなしぐさをしたときや食後などに、トイレに誘ってみましょう。

失敗しても叱らず、便座に座れたことを褒めてあげてください。「トイレに行きたくない」と言う場合は、ご褒美シールを用意するなど、行きたくないような仕掛けも有効です。子どもの機嫌が良いときに「なぜ行きたくないの?」と聞いてみるのもよいでしょう。焦らなくて大丈夫です。不安なときは保健センターや所属園の先生に相談してみてください。

次のような場合は便秘の可能性があるので、医療機関を受診しましょう。○うんちの回数が週3日以下 ○5日間以上出ない日が続く ○毎日出ていても痛がる、出血するなど

問 健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1126

接種機会を逃した年代の無料接種が令和6年度で終了

子宮頸がん予防ワクチンの接種はお済みですか?

内 ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症の予防接種

対 平成9年4月2日～20年4月1日生まれで接種未完了の女性

※1回目の接種を9月30日までに実施できなかった方は、接種医療機関または健康づくり支援課にご相談ください。詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 健康づくり支援課 ☎04-7185-1634 ▲市HP