

子どもの予防接種はお済みですか

対象者は無料で接種できます。母子健康手帳「予防接種の記録」を確認し、期間内に接種しましょう。予診票をお持ちでない方は接種前にご連絡ください。



◎麻疹風疹混合(MR)2期

対 平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ(年長児相当)

※3月まで無料(4月以降は有料)

◎ジフテリア百日ぜき破傷風ポリオHib混合(DPT-IPV-Hib)、日本脳炎1期

対 7歳6ヶ月未満

◎ジフテリア破傷風混合(DT)2期

乳幼児期に接種したジフテリア百日ぜき破傷風混合(DPT)の追加接種を行い、免疫を確保します。

対 11歳～12歳※小学6年生時に個別通知

問 健康づくり支援課☎04-7185-1634

しあわせマタニティー講座

日 3月14日(土)10時30分～11時30分

内 おなかの赤ちゃんの話、快適なマタニティーライフの過ごし方、妊娠中のストレッチ

講 あびこ助産師専門学校助産師、あびこ助産院助産師

対 妊娠中・妊娠を考えている方と家族

※子ども同伴可

定 先着10組(要申込) 番 無料 特 バスタオル

所申問 にこにこ広場(アビイクオーレ2階<イトーヨーカドー我孫子南口店>)

☎04-7185-8882(月)～(土)10時～16時※祝を除く)



子育てQ&A 第203回 離乳食期に食べられる肉類

Q 7ヶ月の子どもがいます。肉を食べられる時期だと聞いたのですが、何から始めればいいですか。

A 脂肪の少ない、鶏のささみ肉から始めましょう。

鶏のささみ肉は、脂肪が少ないと消化しやすく、豆腐や白身魚に慣れた7～8ヶ月ごろから食べられます。筋を取ってゆで、小さく切ってすりつぶしたり細かく刻んだりしましょう。ゆでて冷凍しておき、食べる時に凍ったまますりおろしても使えます。その場合は、すりおろした後に水分を加えてしっかり加熱します。

肉類は加熱すると固くなり、ぱさついて食べにくいため、おかゆやあんかけなど、とろみのある物に混ぜて食べさせましょう。

離乳食が進み、離乳後期の9～11ヶ月ごろになると、豚肉や牛肉も食べられるようになります。脂肪分の少ない赤身肉から始めましょう。

問 健康づくり支援課☎04-7185-1126



令和7年生まれ集まれ!

すこやかちゃん 募集

掲載号 広報あびこ4月1日号～令和9年3月16日号

※生年月日順に掲載

対 市内在住で令和7年1月1日～12月31日に生まれた子ども

※掲載号の発行日に市外へ転出している方は掲載不可

※顔写真をインターネット上に掲載できない方は掲載不可

定 72人(抽選)

申問 2月24日(火)までに、LINE申請またはEメールに郵便番号、住所、保護者の氏名、電話番号、子どもの氏名・生年月日・性別を明記。秘書広報課 広報室☎04-7185-1269✉photo@city.abiko.chiba.jp



第15回 日常生活の中で取り組む「デコ活アクション」

市は、2050年までに二酸化炭素(CO₂)排出量実質ゼロを目指す「ゼロカーボンシティ宣言」を表明しています。環境省では、CO₂排出削減と「新しい豊かな暮らし」につながる行動を「デコ活アクション」として発信しています。



環境省HP▶

公共交通機関・自転車・徒歩で移動

近くへ行くときは自動車を使わず、自転車や徒歩で行ってみましょう。また、車通勤を見直し、電車やバスを活用しましょう。ガソリン代の節約になるだけでなく、健康増進につながります。

問 手賀沼課☎04-7185-1484

広告

塗り替えの基礎知識を動画で分かりやすくお伝え!

屋根&外壁塗り替え勉強会



勉強会内容のポイントはこれら!

- あまり知られていない! 塗装工事のトラブル
- 最低限押えておきたい! 塗装業者選定時のポイント
- ここが大事! 塗装工事の品質
- こう考えよう! 塗装工事の費用の目安

参加ご希望の場合、必ず事前予約をお願いいたします。

後援 一般財団法人 塗装品質機構

開催情報

2/21土・22日・23月・28土

[22日・23日・28日] 10:00～11:30 ※受付開始 9:45～
[21日] 14:00～15:30 ※受付開始 13:45～

24時間受付中//

WEBからの
申し込みはこち

あびこ市民プラザ/

[22日・23日・28日] 会議室2
[21日] 会議室1

千葉県我孫子市我孫子4-11-1 あびこショッピングプラザ内3階

お約束 ご安心ください。しつこい勧誘・営業は一切いたしません。



※本講座は、我孫子市・あびこ市民プラザの主催ではありません。

主催 プロタイムズ 我孫子店
株式会社 石井建装 ☎270-1143
我孫子市天王台2丁目4-2

●勉強会事前申し込み
(塗り替え勉強会受付センター)

開催情報
0120-951-433
建設業許可番号: 国土交通大臣許可(般-6) 第29313号
一般財団法人塗装品質機構 優良住宅塗装工事研究会 会員