

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。予防票をお持ちでない方は接種前にご連絡ください。

◎麻しん風しん混合(MR)2期

期 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

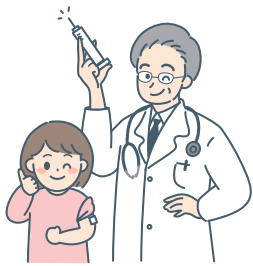
期 7歳6カ月未満

◎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。

期 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) 費 無料 時 バスタオル

所 申 問 にこにこ広場(アビクオーレ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※例を除く)





子育てQ&A

第203回

離乳食期に食べられる肉類

Q 7カ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、脂肪が少ないため消化しやすく、豆腐や白身魚に慣れた7～8カ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ので、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カ月ごろになると、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

すこやかちゃん



もあ
百藍ちゃん
(1歳3カ月)
いつもニコニコで食べるのが大好きな1歳の女の子です！◎




ゆづき
結月ちゃん
(1歳3カ月)
毎日とびきりの笑顔をありがとう♡これからどんなふう成長していくのか楽しみだね！



じん
仁ちゃん
(1歳2カ月)
ご飯大好き仁◎たくさん食べて大きくなってね♡お兄ちゃんお姉ちゃんとも仲良くな♡

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
期 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



▲LINE申請

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。



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

番組MCは堀尾正明さん！

専門家が解説するスクリーン映像で、正しい塗装の知識をお伝えします。

勉強会内容のポイントはこちら！

- 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

主催 勉強会へ参加をご希望の方は、フリーダイヤルまたはWEBから事前申し込みをお願いします。マンション・アパートオーナー様もぜひご参加ください！

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)

0120-951-433

勉強会以外のお問い合わせ(株式会社石井建装)

0120-325-141

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

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～

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ございません。

24時間受付中

WEBからの申し込みはこちら



●こども急病電話相談：看護師が対応。☎#8000または☎043-242-9939(毎日19時～翌8時) ●救急安心電話相談：看護師が対応。☎#7119または☎03-6810-1636(月～(土)18時～翌8時、(日)祝(休)・年末年始9時～翌8時) ●休日(日祝(休)・年末年始)に病気・歯痛になったら：○診療科目…歯科(午前)、内科、小児科 ○受付時間…9時～11時30分、13時～16時30分 問 休日診療所(湖北台1の12の17) ☎04-7187-7020(診療時間内)