

# すこやかちゃん



中野 夏暉ちゃん  
(中里・1歳3カ月)

ベル(犬)とお魚のお世話が大好きな優しいなつくん♡いつもたたくさんの笑顔をありがとう◎



橋本 彩世ちゃん  
(若松・1歳3カ月)

何でもモリモリ食べる彩世ちゃんです。でも、壁紙とか、ドングリとか、三輪車は食べないでね…

## 楽 enjoy パパを楽しもう enjoy/パパ応援プロジェクト(出生～就学前) マジックと音楽と絵本のコンサート～ピアノ王子がやってくる～

マジックと音楽という異色の組み合わせで、国内外で活動し、NHK「すくすく子育て」にマジシャンとして出演のほか、ピアニストとしてニューヨーク映画祭での受賞や絵本「ねこのピート」の和訳を担当するなど、海外でも高い評価を受けている「ピアノ王子」こと「大友剛」さんがやってくる!!

パパと子ども、みんなで一緒に本物のマジックと音楽、そして素敵な絵本を楽しもう!!

日時 12月19日(出)午前10時30分～11時30分(受付10時15分～)

場所 あびこ市民プラザ(あびこショッピングプラザ3階)

対象・定員 市内在住・在園・在勤の乳幼児とパパ(家族も参加可)、先着50組 費用 無料

申・問 12月18日(金)までに電話で保育課・内線572(平日午前8時30分～午後5時)



▲大友剛さん  
(ミュージシャン&マジシャン)

## 高校生の子育てサロン

日時 12月2日(水)・4日(金)午前9時30分～11時

場所 我孫子東高校レスリング場

内容 自由遊び、高校生と一緒にダンス、読み聞かせなど

対象・定員 未就園児と保護者、先着20組

申・問 布佐地区社会福祉協議会 ☎7189-2119



## 平成28年度 学童保育室入室申請の受付を開始します

平成28年4月1日または16日から、学童保育室を年間を通じて利用する児童の入室申請を受け付けます。

対象 保護者が就労・疾病・介護等で、放課後などに家庭での保育が困難な市内の小学校に就学している児童(一定の条件あり)

日時 ○平日…放課後～午後7時(四小学童保育室は7時30分まで) ○土曜日…午前8時～午後7時のうち予約のあった時間 ○学校休業日…午前7時45分～午後7時(土曜日除く。四小学童保育室は午前7時30分～午後7時30分)※日曜、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)は休室

保育料 月額8000円(8月分のみ1万2000円)※減免制度あり。別途、おやつ代、父母会費あり

申請方法 申請書(各学童保育室・子ども支援課に用意、市ホームページからもダウンロード可)に必要事項を明記し、就労証明書または家庭で保育することができないことを証する書類などを添えて、各学童保育室または子ども支援課へ直接持参。※必要提出書類は最新のものをご用意ください。

締切日 12月15日(火)厳守 ※詳しくは、「平成28年度学童保育室入室申請案内」をご覧ください。

問 子ども支援課・内線449

名称	電話	定員(人)
一小学童保育室	7184-1710	75
四小学童保育室第一	7185-4800	70
四小学童保育室第二	7185-4809	70
根戸小学童保育室第一	7181-3627	50
根戸小学童保育室第二	7185-1327	40
根戸小学童保育室第三	7185-1295	40
並木小学童保育室	7183-2491	80
二小学童保育室	7182-8030	60
三小学童保育室	7184-9831	100
高野山小学童保育室第一	7184-5779	50
高野山小学童保育室第二	7184-5812	50
湖北台西小学童保育室	7188-1672	70
湖北台東小学童保育室	7188-0195	40
湖北小学童保育室	7187-2474	80 (調整中)
新木小学童保育室	7188-7544	100
布佐小学童保育室	7189-3364	40
布佐南小学童保育室	7189-5450	40

## 小学生対象 JR東日本仕事体験&施設見学会

JR東日本の仕事体験や、施設などを見学してみませんか?

日時 12月12日(出)午後1時～4時 場所 我孫子駅南口隣接の我孫子運輸区(乗務員区所)敷地内 内容 ◎車掌訓練シミュレーターを利用した車掌体験 ◎運転士・車掌が乗務するまでの様子(点呼)を見学 ◎子ども用駅長制服を着用して記念撮影 ◎乗務員の宿泊施設見学・起床装置体験 ◎レールスター(線路点検車)・高所作業車(電気設備保守用車)乗車体験 ◎模擬列車非常停止装置扱い体験 ◎楽しい電車利用マナー教室など ※一部メニュー変更の場合あり 対象・定員 市内在住の小学生と保護者、20組40人(応募者多数の場合は抽選) 費用 無料

応募方法 往復ハガキに住所、氏名、学校名・学年、電話番号を明記し、〒270-1151本町1の1の1JR東日本我孫子運輸区「職場見学会係」※当選・落選の連絡は返信用ハガキで送付します。

締切日 11月30日(月)消印有効

問 JR東日本職場見学会事務局 ☎090-8565-8752(平日午前10時～午後5時)



▲点呼イメージ

## 松戸健康福祉センター 各種無料相談 12月

相談名	予約制	日時	予約・問
不妊相談	電話(予約不要)	8日(火)9時～11時30分	047-361-2138
	来所	8日(火)13時～15時	
思春期相談		24日(休)13時30分～15時30分	047-361-2138
精神保健福祉相談		1日(火)・21日(月)14時～16時	
酒害相談		17日(休)14時～16時30分	047-361-2139
エイズ検査	即日検査	1日(火)・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 ※予約受付は各検査日の1週間前から			
DV相談	電話(予約不要)	月～金曜日 9時～17時	047-361-6651
	来所	金曜日 9時～17時	

松戸保健所我孫子連絡所(保健センター3階)9時～17時  
専門職員出張日 食品 ☎9日(水)・22日(火) 環境 ☎15日(火) 問 ☎047-361-2139

## 子どもの鉄分不足

## 子育てQ&A



1歳前後の子どもは、鉄分が不足しやすいと聞きますが、なぜですか?また、何に気をつければよいですか?



赤ちゃんは、お腹の中でお母さんから鉄分をもらって生まれてきますが、成長とともに、もらった鉄分の蓄えが少なくなります。また、乳幼児期は体の成長が著しいため、鉄分を最も多く必要とする時期でもあります。しかし、この時期に使いやすい食材に、鉄分が多いものが少なく、一度にたくさん食べることができないため、鉄分不足が起こりやすくなります。

この時期の鉄分不足を補うには、鉄分を多く含む食材をとることが必要です。鉄を多く含み、腸からの吸収がよいものは、レバー、赤身の肉や魚(牛肉、豚肉、マグロやカツオ)といった動物性の食品です。さらに海藻(ひじきなど)や緑黄色野菜、大豆製品などにも含まれています。肉は、ひき肉を使い、肉団子にしたり野菜と一緒にとろみをつけて煮る、魚は、加熱してからほぐしたり、ミンチ状にしてから焼くなどすると使いやすいでしょう。また、鉄の吸収をよくするには、野菜や果物に含まれるビタミンCなども必要です。

同じ食品にかたよることなく、主食・主菜・副菜のそろった、バランスのよい食生活を心がけましょう。

問 健康づくり支援課 ☎7185-1126

