

## 親子で遊ぼう

★参加無料 ★直接会場へ

交流ひろば＝東部・南部が1階、西部・河辺が市民SC2階  
子ども未来センター＝アルヴェ5階  
フォンテ文庫と子ども広場＝フォンテAKITA6階

会場	催し(お子さんの対象)	内容	日時
子ども未来センター ☎(887)5340	よちよち広場(0～1歳)	ママのおしゃべりタイム	7/21(木)①10:15～②10:50～
	ぴよんぴよん広場(2～3歳)	夏まつりごっこ	7/28(木)①10:15～②10:50～
	つくっちゃオ(就学前)	虹色のお魚を作ろう!	8/4(木)10:30～11:00
東部子育て交流ひろば☎(853)1082	ぱるぱる工作(就学前)	牛乳パックで車を作ろう!	7/20(水)10:30～10:50
西部子育て交流ひろば☎(826)9007	おもいつきりあそぶday(就学前)	親子エアロでいい汗流そう!	7/27(水)10:00～11:30
	絵本の読み聞かせ会(就学前)	絵本や紙芝居を楽しもう!	8/10(水)10:30～10:50
南部子育て交流ひろば☎(838)1216	ほかほか工作(就学前)	紙コップや紙皿で魚を作ろう	7/27(水)10:30～11:00
河辺子育て交流ひろば☎(882)5146	はっぴいるーむ(就学前)	運動会ごっこ	8/2(火)10:30～11:30
フォンテ文庫☎(893)6167	親子で楽しむわらべうた(0～3歳)	わらべうたと絵本の読み聞かせ	7/26(火)11:00～11:30
	親子で英語(0歳～小2)	英語でのトークや読み聞かせ	8/6(土)11:15～11:45
子ども広場☎(893)6075	布おもちゃ遊び(就学前)	ボタン掛け遊びやひも結び	7/24(日)11:00～13:00

## ママのリフレッシュタイム

日本赤十字社秋田県支部から講師を招き、幼児安全法講座を行います。

対象▶就学前のお子さんの保護者

日時▶7月27日(水)10:00～12:00

会場▶河辺市民SC(カワベリア)

問▶河辺子育て交流ひろば

☎(882)5146

## 育児講座「ベビーヨガ」

楽しくからだを動かそう。先着15組。

対象▶生後3か月から1歳前後のお子さんと母親

日時▶8月3日(水)10:30～11:45

会場▶西部市民SC(ウェスター)2階和室

申込▶7月21日(木)9:00から西部子育て交流ひろば☎(826)9007

## ベビーマッサージと育児相談

助産師が講師です。育児の悩みもご相談ください。

対象▶生後3か月～10か月のお子さんと保護者

日時▶7月28日(木)10:30～12:00

会場▶中央市民SC(センター)3階和室

先着▶15組  
申込▶7月19日(火)9:00から中央子育て交流ひろば☎(888)5652

## 子育て応援講座

完璧な親なんていないという意味の、カナダ生まれの親支援プログラム「ノーパディズ・パーフェクト・プログラム」に基づき、子育ての悩みなどについてグループで話し合います。

対象▶就学前のお子さんがあるかた

(原則、全日程参加できるかた)

日時▶9月2日(金)・8日(木)・15日(木)・29日(木)、10月6日(木)・13日(木)の6回、10:00～12:00

会場▶アルヴェ4階洋室A・Bまたは1階音楽交流室D

定員▶16人(託児あり)

申込▶7月21日(木)から子ども未来センター☎(887)5339

## ママがつくる給食

栄養バランスがとれた保育所給食の人気メニュー作り。お子さんは保育士と遊びながら待ちます。先着10組。

対象▶2～3歳のお子さんと保護者

日時▶8月25日(木)10:00～12:00

会場▶北部市民SC(キタスカ)

申込▶7月19日(火)10:00から河辺保育所☎(882)3056

## 離乳食教室

会場は市保健センター(八橋)。離乳食の進め方、試食、個別相談など。「初期」は調理実技、「中期」「後期」は食品の調理法、歯の手入れ方法も。

\*太字の( )内は対象と定員(先着)。

初期離乳食教室(生後4～5か月。40組)

8月16日(火)10:00～12:00

中期離乳食教室(生後6～7か月。30組)

8月17日(水)10:00～12:00

後期離乳食教室(生後8～11か月。30組)

8月18日(木)10:00～12:00

申込▶7月20日(水)8:30から子ども健康課☎(883)1174

## 歯ッピーバースデー

歯みがきレッスン、歯科衛生士・栄養

士のお話。先着25組。

対象▶7～9月に1歳になるお子さん

日時▶8月24日(水)10:00～11:30

会場▶市保健センター(八橋)

申込▶子ども健康課☎(883)1174

## 保育所で遊ぼう!

0～5歳の親子が対象。時間は9:45～11:00。詳しくは各保育所(太字)へお問い合わせください。

8月4日(木)…岩見三内☎(883)2555

8月9日(火)…寺内☎(863)6253

## 地域で育児★

太字の( )内は対象年齢です。

■しゃぼんだま広場(就学前)

親子でクッキングと健康相談。7月22日(金)10:00～11:30、四ツ小屋児童センターで。

問▶四ツ小屋地区主任児童委員の伊藤さん☎(839)3891

■NPO法人子育て・高齢者介護サポートばっけの会(3歳～小学3年生)

親子でミニ竿燈作り。託児あり(1人1,200円。秋田市の在宅子育てサポートクーポン券を使用できます)。

7月24日(日)10:00～12:00、遊学舎で。材料費1,000円。先着30組。

申込▶7月18日(月)から同会☎(834)4733

■園開放で遊ぼう! 太字の( )内は、施設の所在地とお子さんの対象です。

★はねかわ保育所(下浜・就学前)

7月20日(水)9:30～11:00。

申込▶☎(879)2139

★新屋幼稚園(新屋・就園前)

7月22日(金)16:30～、夕涼み会。

問▶☎(828)2119

\*スペースの都合などにより、「育児コーナー」に掲載依頼があったものすべてを掲載できない場合があります。ご了承ください。



あなたの健康づくりをサポート  
する、ミニ情報をお届け！

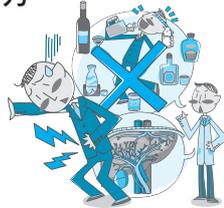
とく てい けん しん  
**特定健診  
プラスのはなし**

特定健診課 ☎(888)5636

検査値とお酒～お酒の上手な飲み方～

■**肝臓の検査値が高いかたは**

アルコールが分解するときに行われる「アセトアルデヒド」が肝細胞の破壊・炎症・線維化を起こします。多量の飲酒を続けると脂肪肝→肝炎→肝硬変へと進行します。



適正飲酒量である20gのアルコール(※)が血中から消えるには3時間かかります。肝臓・すい臓に負担をかけないように、適正飲酒を心がけ、週2日は休肝日を設けましょう。

■**血糖値が気になるかたは**

お酒に含まれる糖質が少ない順に並べると、①焼酎・ウイスキー ②ワイン ③日本酒 ④ビールになります。飲むときは糖質が少ないお酒を選びましょう。



■**尿酸値が気になるかたは**

食品に含まれるプリン体を摂取し過ぎ、尿酸の排泄が不十分になると、針状の尿酸塩結晶が関節にたまり、痛風発作を起こします。お酒は尿酸値を高くするので、魚や肉の食べ過ぎに気を付け、過剰な飲酒を控えましょう。ビールは、プリン体が含まれていないものに切り替えましょう。

■**血圧が高いかたは**

意外と知られていませんが、多量の飲酒により、血液中のアセトアルデヒドの濃度が高くなると、血管が収縮し、血流が低下して、血圧が上昇します。食事は薄味なのに血圧が高いかたは、お酒の飲み方を見直してみましょう。

■**太ってきたかたは**

アルコールは1gあたり7kcal！ お酒自体のカロリーもあなどれません。適量飲酒に努め、油や食塩を含むおつまみの食べ過ぎに注意し、豆腐や鶏肉、野菜をしっかり食べましょう。



■**お酒が好きな女性のかたは**

女性の多量飲酒は脳卒中と乳がんのリスクをあげるといふ研究報告があります。女性は男性よりも体格や肝臓が小さいためアルコールの代謝が遅く、また女性ホルモンの影響もあります。お酒は1日1合未満にしましょう。

※20gのアルコールは、日本酒なら1合、焼酎なら100ml、ビールなら500mlに含まれます。

\* 料金の記載がないものは無料です。  
\* 申込方法がないものは直接会場へ。  
\* 文中「SC」はサービスセンターの略。

おやこ き  
**親子で聴く  
エレクトーン  
おんがくかい  
音楽会**



エレクトーンの演奏会と音楽あそびなどを行います。

対象▶就学前のお子さんと保護者  
日時▶7月26日(火)10:30～11:30  
会場▶雄和市民SC(ユービス)2階地域文化ホール  
問▶雄和子育て交流ひろば  
☎(886)5530

■**なんびあへおいでよ！**

②のみ南部市民 SC(なんびあ)へお申し込みください。☎(838)1216

①**なんびあ夏まつり**

盆踊りや出店遊び、お面作り、魚釣りなどでお祭り気分♪ 対象▶就学前のお子さんと保護者 日時▶8



月3日(水)・4日(木)、10:00～11:00  
会場▶南部市民 SC 1階多目的ホール

②**子ども健康講座**

子どもの歯の衛生についての講話と個別相談。先着10組。

対象▶就学前のお子さんと保護者  
日時▶8月22日(月)14:00～15:00  
会場▶南部子育て交流ひろば  
申込開始▶7月25日(月)9:00から

■**キタスカで★いろいろ♪**

②のみ北部市民SC(キタスカ)へお申し込みください。☎(893)5985

①**みんなで遊ぼう広場**

超神ネイガーの交通安全教室と撮影会、ちらしプール、なりきりフォト、魚つり、工作などを行います。

対象▶就学前のお子さんと保護者  
日時▶8月2日(火)10:00～11:45  
会場▶北部市民 SC 1階体育館

②**育児講座「集まれ！ 55ママ」**

昭和55年以前に生まれ、初めてママになった子育て中の母親とお子さんが対象です。一緒におしゃべりして情報交換しませんか♪ 先着8組。

日時▶8月26日(金)14:00～15:00  
会場▶北部市民 SC 2階和室2・3  
申込開始▶8月5日(金)9:30から