



## あきらちゃん&ラーメンちゃんの親子あそびうたコンサート

日時／1月9日(土)午後1時30分～4時  
会場／アルヴェ2階多目的ホール

地域の子育て支援者のかたが対象です。講演と手遊びの実技講習。参加無料。申し込みは、子ども未来センターへどうぞ。☎(887)5340

場へどうぞ。日時／1月13日(水)  
午前10時30分～11時  
会場／川口保育所 問い合わせ／  
川口保育所☎(832)4582

### あそびにおいて！

**すこやか広面** 0歳～5歳の親子が対象。自由遊び。12月21日(月)午前10時～11時30分、広面児童館で。保険料1回1組50円。直接会場へ。詳しくは広面地区主任児童委員の佐々木さん☎(832)2172

**図書館でお話会** 就園前の親子が対象。1月14日(木)午前10時30分～11時30分、明徳館河辺分館(せせらぎライブラリー)で。無料。申し込みは和田幼稚園☎(882)2167

**ルンルンひろば** 1歳～4歳の親子が対象。1月19日(火)午前10時～11時30分、東部公民館で。無料。定員20組。申し込みは12月21日(月)から東部公民館☎(834)2206

**とんとんクラブ** 3歳未満の親子が対象です。1月20日(水)午前10時～11時30分、下北手児童センターで。参加無料。直接会場へ。詳しくは下北手地区主任児童委員の川村さん☎(834)9427

### ばっけの会の催し

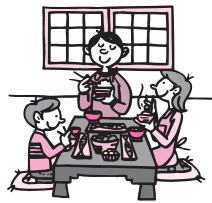
申し込みは、NPO法人ばっけの会へどうぞ。☎(834)4733

**ベビーマッサージ** 生後2か月～1歳の親子が対象です。1月12日(火)・26日(火)、午前10時30分～正午、ひよっこサロン(有楽町)で。参加費1組1,500円(オイル代込み、紅茶付き)。定員7組

**子育てママのためのパソコン講座**  
遊学舎で開きます。時間は午前10時～午後3時。受講料各9,200円(テキスト代含む)。定員各10人。託児あります(1日2,000円)。

**ワード基礎** 1月18日(月)・19日(火)・25日(月)・26日(火)

**エクセル基礎** 1月21日(木)・22日(金)・28日(木)・29日(金)



# 年末年始は食品の取り扱いに注意！

クリスマスからお正月にかけては、たくさんの食品を購入する時期です。安全に食べるための情報を見逃さないようにしましょう！

## 食品表示をよく見て買しましょう

「原材料」…配合分量の多い順に記載しています。食物アレルギーを引き起こしやすい小麦、そば、乳、卵、落花生、エビ、カニの7品目は必ず表示され、添加物は原則としてすべて表示されます。

種類別名称	乳飲料
商品名	●●●●●●
無脂乳固形分	8.6%
乳脂肪分	3.0%
原材料名	乳製品、ミルクカルシウム、セルロース、ピロリン酸鉄、乳化剤、ビタミンD
内容量	200ml
賞味期限	上部に記載
保存方法	要冷蔵10℃以下

(表示例)

「賞味期限」「消費期限」…弁当や生菓子など品質が急速に劣化する食品には「消費期限(安全に食べられる期限)」が、乾物やスナック菓子など品質の劣化が比較的緩やかな食品には「賞味期限(おいしく食べられる期限)」が記載されています。いずれも開封前の期限です。

- \*「生食用」「刺身用」の表示がある魚介類は生で食べることができます
- \*冷凍食品は「解凍してそのまま食べる」と「加熱して食べる」の2種類
- \*鶏卵には、生で食べることができる期限が記載されています

## 食中毒予防の三原則を守りましょう

### 食中毒菌を…

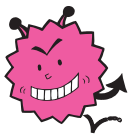
- ① **つけない**…肉や魚には食中毒菌が付いていることがあるので、生で食べる野菜などに付けないように注意しましょう。生肉や生魚を調理したときは、調理器具や手をしっかりと洗いましょう
- ② **増やさない**…残った調理品はすぐに冷蔵庫に入れ、食べるときは再加熱を忘れずに。心配なときは思い切って捨てましょう
- ③ **やっつける**…食材は中心部まで十分に加熱しましょう。調理器具は洗浄後、熱湯や漂白剤などで消毒しましょう

## 冬場はノロウイルスの感染予防に努めましょう

ノロウイルスが体内に入ると、24～48時間で下痢、吐き気、おう吐、腹痛、発熱(38度以下)などの症状が現れます。冬場は特にノロウイルスによる胃腸炎が発生しやすい季節。特に注意しましょう。

### 感染経路

- ▶海水中のノロウイルスを吸収したカキなどの二枚貝を生や加熱不十分のまま食べたとき
- ▶用便後(感染者)や感染者の汚物処理後の手洗いが不十分なまま作った料理を食べたとき
- ▶感染者のおう吐物の処理が不十分なとき(ウイルスが乾燥して舞い上がり、人の口に入って感染します)



### 予防しよう

- ▶カキなどの二枚貝は85℃で1分間以上加熱しましょう
- ▶おう吐物や下痢便の処理は、使い捨てマスクと手袋を使い、ペーパータオルなどで拭き取ってビニール袋に密封処理する。乳幼児のおむつの取り扱いにも十分注意しましょう
- ▶汚物の片づけ後は石けんでよく手を洗い、うがいをする
- ▶床やトイレの消毒はアルコールではなく、塩素系漂白剤で

### 食品を取り扱う施設で働くかたは…

- \*本人が下痢やおう吐の症状があるときは調理作業をしない
- \*家族に感染症状があるときは、衛生面に十分注意する
- \*トイレの後や食品を取り扱うときは、手洗いを徹底する

問い合わせ

市保健所衛生検査課☎(883)1181  
市保健所健康管理課☎(883)1180

# 育児

## 乳幼児健康診査

個人通知はしませんので、母子健康手帳別冊をよく読んで受診しましょう。風邪や感染性の病気にかかっているときはご遠慮ください。別冊をお持ちでないかたは市保健所保健予防課☎(883)1174、市民課、土崎支所、西部市民サービスセンター、アルヴェ駅東サービスセンター、河辺市民センター、雄和市民センター、岩見三内連絡所、大正寺連絡所へどうぞ。

### ■4・7・10か月児健康診査

4か月・7か月・10か月になった日から、それぞれ満5か月・満8か月・満11か月になる前日までのお子さんを対象に、母子健康手帳別冊に記載されている市内の委託医療機関で行っています。

### ■1歳6か月児・3歳児健康診査

下表の対象月と地区割りを確認し、ご自分の地区の日にどうぞ。都合が悪く、ほかの地域の日に受けたい場合は保健予防課へご連絡ください。☎(883)1174

**1歳6か月児健康診査** 母子健康手帳と別冊のアンケート(記入して)、バスタオルをお持ちください。まだ受けていないかたも2歳未満



## 西部市民サービスセンターへ集まれ!

会場は西部市民サービスセンター2階にある子育て交流ひろば。参加無料。直接会場へどうぞ。

- いちご一む(0歳~1歳)▶1月13日(水)午前10時30分~10時50分
- バナナ一む(2歳~3歳)▶1月27日(水)午前10時30分~10時50分
- ぐるぐるべったんこ▶就学前の親子が対象です。「雪」をテーマに身近な材料で工作しよう。1月20日(水)午前10時30分~10時50分

問い合わせ 子育て交流ひろば☎(826)9007

だと受診できますので、保健予防課へご連絡ください。

**3歳児健康診査** 3歳6か月になるお子さんが対象。母子健康手帳と別冊のアンケート(記入して)、尿検査セット(尿を容器に採って)をお持ちください。また、視力検査、聴覚検査は自宅で行っててください。まだ受けていないかたも4歳未満だと受診できますので、保健予防課へご連絡ください。

## 市保健所の離乳食教室

西部市民サービスセンターで開きます。お子さんも一緒にどうぞ。離乳食の進め方、食品の調理法、試食、個別相談など。受講無料。

- 生後4~5か月▶1月19日(火)午前10時~11時30分。定員20組
- 生後6~7か月▶1月25日(月)午前10時~11時30分。定員20組
- 生後8~11か月▶1月29日(金)午前10時~11時30分。定員20組
- 申し込み 12月21日(月)から市保健所保健予防課☎(883)1175

## ぱくぱく教室

3歳前後の親子が対象です。幼児食の進め方、おやつとの与え方、試食、個別相談など。1月18日(月)

午前10時~11時、西部市民サービスセンターで。無料。定員20組  
●申し込み 12月21日(月)から市保健所保健予防課☎(883)1175

## ふたり 2人でTry! パパ・ママれっすん

秋田市に住民票がある、開催日に妊娠16週~35週の妊婦さんとパートナーが対象。赤ちゃんのお風呂の入れ方体験、助産師の講話など。  
日時/1月23日(土)午後1時~3時30分 会場/市保健所

参加費/無料 定員/36組(抽選)  
●申し込み 往復はがきか封書(返信用のはがきを同封)で、往信用に、住所、2人の氏名(ふりがな)・年齢、電話番号、1月23日現在の妊娠週数、出産予定日を、返信用に住所、氏名を書いて、1月6日(水)(必着)まで、〒010-0976八橋南一丁目8-3 保健予防課☎(883)1174

## ほいくしょ あそ 保育所で遊ぼう!

★保育所開放 0歳~5歳の親子が対象です。時間は午前9時45分~11時。直接各保育所へどうぞ。  
12月22日(火)

川口保育所☎(832)4582  
12月24日(木)  
雄和中央保育所☎(886)2595  
12月25日(金)

新波保育所☎(887)2014  
1月12日(火)

土崎保育所☎(845)1571  
牛島保育所☎(832)3045  
泉保育所☎(823)1626

1月20日(水)  
勝平保育園☎(823)4520  
上北手保育園☎(839)3595

★親子サロン 就園前の親子が対象です。保護者同士で交流しませんか。日時/1月7日(木)午前9時45分~11時 会場/保戸野保育所 申し込み/12月25日(金)から保戸野保育所☎(823)6928

★親子でお面を作って遊ぼう 就園前の親子が対象です。直接会

## 1歳6か月児・3歳児健康診査の日程

受付時間▶午後零時45分~1時30分

地域	該当地区	1歳6か月児健康診査			3歳児健康診査		
		健診日	対象月	会場	健診日	対象月	会場
中央	寺内 八橋 泉 保戸野 山王 川尻 川元 旭南 旭北 高陽 大町 中通 南通 檜山	2/3(水)	平成20年 7月生まれ	市保健所	2/18(木)	平成18年 8月生まれ	市保健所
東部	旭川 外旭川 新藤田 濁川 添川 山内 仁別 千秋 手形 蛇野 手形山 東通 広面 柳田 下北手 太平 横森 桜 桜力丘 桜台 大平台	2/4(木)			2/19(金)		
南部①	上北手 山手台	2/9(火)			2/23(火)		
北部	土崎 港北 将軍野 飯島 金足 上新城 下新城						
南部②	牛島 卸町 大住 仁井田 御野場 四ツ小屋 御所野						
西部	茨島 新屋 勝平 豊岩 浜田 下浜 向浜						
河辺	河辺(3か月に1回の実施)	2/5(金)	平成20年 5・6・7月 生まれ	河辺総合 福祉交流 センター	3/17(水)	平成18年 7・8・9月 生まれ	河辺総合 福祉交流 センター
雄和	雄和(3か月に1回の実施)						

※母子健康手帳別冊に掲載した会場と該当地区を一部変更しましたので、この表でご確認ください