

★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(水)午前9時45分～11時 会場／保戸野保育所  
申し込み／12月24日(水)から保戸野保育所☎(823)6928

★お面で遊ぼう 就園前の親子が対象です。直接会場へどうぞ。日時／1月8日(木)午前9時45分～11時 会場／川口保育所 問い合わせ／川口保育所☎(832)4582

こそだ おうえん もよお  
**子育て応援Seedの催し**

会場はコミュニティサロン・クロバー。定員各8人。申し込みは、NPO法人子育て応援Seedへ。

☎050-7559-8999

妊婦食講座 妊婦に必要な栄養について、栄養士が話します。試食あり。日時／1月15日(木)午後1時30分～3時 参加費／500円

楽々おかず塾 お子さんも一緒にどうぞ。試食あり。

日時／1月17日(土)午後1時30分～3時 参加費／1,000円

**あそびにおいて！**

ルンルンひろば 1歳～4歳のお子さんとその家族が対象です。元気に体を動かそう。無料。日時／1月13日(火)午前10時～11時30分 会場／東部公民館体育館 定員／30組 申し込み／12月22日(月)から東部公民館☎(834)2206

図書館でのお話会 就園前のお子さんが対象です。参加無料。

日時／1月14日(水)午前10時30分～11時30分 会場／明徳館河辺分館(せせらぎライブラリー) 申し込み／和田幼稚園☎(882)2167

とんとんクラブ 3歳未満のお子さんとその家族が対象です。参加無料。直接会場へどうぞ。

日時／1月21日(水)午前10時～11時30分 会場／下北手児童センター 問い合わせ／下北手地区主任児童委員の川村さん☎(834)9427

◆医療に関する疑問や不安はこちらへ◆

**秋田市医療安全相談電話**

相談専用 ☎(883)1229

受付日 ▶ 月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く)

受付時間 ▶ 午前10時～正午、午後1時～3時

1月  
13日(火)  
から

電話番号は  
お間違えなく！



市保健所では、市民のみなさんが安心して医療を受けられるよう、1月13日(火)から相談専用電話を開設します。医療に関する疑問や不安などの相談に対応し、必要に応じて医療機関への情報提供や助言を行います。お気軽にご相談ください。

こんな  
ときは  
ご相談  
ください

- 治療について十分な説明がなく不安だ
- 医療器具が清潔でない
- 無資格者が医療行為を行っているようだ
- どこに相談すればいいのか分からない など



■受け付けできない内容■

- ※医師の診断や治療内容の是非、過失の有無については判断できません。
- ※医療機関と患者との、医療事故や医療費などに関するトラブルには対応できません。当事者間での解決をお願いします。
- ※病状に応じた特定の医療機関の紹介は行いません。



**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、さまざまな食品が流通します。たくさんの食品を購入するこの時期、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！ 市保健所衛生検査課☎(883)1181

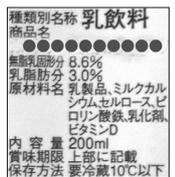
●食品表示をよく見て買おう

原材料

- ▶ 配合分量の多い順に書かれています
- ▶ 食物アレルギーを引き起こしやすい、小麦、そば、乳、卵、落花生の5品目は必ず表示されています
- ▶ 添加物は原則としてすべて表示されます

消費期限  
賞味期限

- ▶ 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)」、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
- ▶ 開封前の期限です。一度開封したら早めに食べましょう



- 「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 “冬場でも、暖かい家の中では油断禁物！”

- 食中毒菌を…
- ①つけない…ノロウイルスが流行しやすい時期です。十分な手洗いを。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
  - 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、熱湯や塩素系漂白剤などで消毒しましょう

# 育児



3人以上  
集めてね!  
ファミリーサポート  
出前説明会

ファミリー・サポート・センターは、利用会員が急な残業や用事するとき、協力会員の自宅でお子さんを預かりする会員制の制度です。  
利用会員になるためには説明会への参加が必要です。3人以上集まっていれば、事業所、保育所、育児サークルなどに出向いて説明会を行いますので、お気軽にご相談ください。

問い合わせ 秋田市ファミリー・サポート・センター ☎(887)5336

## 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・新屋支所、アルヴェ市民サービスセンター、河辺・雄和市民センター、岩見三内・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。

## 2歳児歯科健康診査

2歳になった日から、2歳2か月になる前日までのお子さんは、母子健康手帳別冊に記載されている市内の医療機関で歯科健診を受けましょう。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てください。市保健所保健予防課☎(883)1174

## 2人でTry! パパ・ママれっすん

秋田市に住民票がある、妊娠16～35週までの妊婦さんとそのパートナーが対象。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17日(土)午後1時～3時30分 会場/市保健センター  
受講料/無料 定員/36組(抽選)  
●申し込み 往復はがき、または

封書(返信用のはがきを同封)に夫婦の氏名(ふりがな)・年齢、住所、電話番号、1月17日現在の妊娠週数と出産予定日を書いて、1月7日(水)(必着)まで、〒010-0976八橋南一丁目8-3 秋田市保健所保健予防課☎(883)1174

## 市保健所の離乳食教室

市保健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、試食、個別相談など。無料。  
生後4～5か月▶1月13日(火)午前10時～11時。定員30組  
生後6～7か月▶1月22日(木)午前10時～11時30分。定員25組  
生後8～11か月▶1月23日(金)午前10時～11時30分。定員25組  
●申し込み 12月22日(月)から市保健所保健予防課☎(883)1175

## 親子のふれあい広場

会場はアルヴェ子ども未来センター。無料。直接会場へ。詳しくは子ども未来センターへ。☎(887)5340  
よちよち広場(0歳～1歳)  
▶1月15日(木)午前10時～  
ぴよんぴよん広場(2歳～3歳)  
▶1月22日(木)午前10時～

## 保育所で遊ぼう!

★保育所開放 0歳～5歳の親子が対象。時間は午前9時45分～11時(勝平は午前9時30分～、上北手は午前10時～)。直接各保育所へ。  
12月24日(水)  
川口保育所☎(832)4582  
新波保育所☎(887)2014  
雄和中央保育所☎(886)2595  
1月13日(火)  
牛島保育所☎(832)3045  
泉保育所☎(823)1626  
1月14日(水)  
土崎保育所☎(845)1571  
1月21日(水)  
勝平保育園☎(823)4520  
上北手保育園☎(839)3595

## 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(火)	平成19年 7月生まれ	市保健 センター	2/18(水)	平成17年 8月生まれ	市保健 センター
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 桜ガ丘 桜台 大平台	2/4(水)			2/19(木)		
南部①	上北手 山手台	2/5(木)			2/20(金)		
北部	土崎 港北 將軍野 飯島 金足 上新城 下新城	2/13(金)			2/27(金)		
南部②	牛島 卸町 大住 仁井田 御野場 四ツ小屋 御所野	2/10(火)			3/17(火)		
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)						
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