

**市民活動ステーションで無料配布！**  
**『あびこDE子育ていいね！ブック Peek a boo』**

コロナ禍でイベントが中止になる中、「何か子育て世代に役立つことができれば」とあびこショッピングプラザが市民活動ステーションの協力・協賛で制作しました。

市内で子育てをしているママ10人が集まり、「おむつ替え台があるか」「子どもとシェアできる食べ物があるか」など、ママならではの目線で取材し執筆しました。

公園、おすすめスポット、子育て支援団体、保健＆医療サポート、幼稚園・保育園、習い事、グルメなど子育てに役立つ情報が満載です。

**配布場所・図** 市民活動ステーション(けやきプラザ10階) ☎7165-4370



**どんな場面でも自分が自分の人生の主役になるために**  
**『私のトリセツノート』を作ってみませんか**

1月から3月に開催したZoomによる3回連続講座「“私らしく”のその先へ」から、メインテーマの「自分のトリセツ(取扱説明書)の作り方」についてまとめた冊子を作りました。読むページだけでなく、実際に記入して使えるトリセツシートも付いています。講座に参加した方はもちろん、ご参加いただけなかった方も、これを読んで『私のトリセツノート』作りを始めてみませんか。市内公共施設などで配布しています。

**図** 秘書広報課男女共同参画室 ☎7185-1752



**触ると何かとうなぎのぼり!?**  
**手賀沼のうなぎちさんの石像が完成!**

市制施行50周年を記念して我孫子市マスコットキャラクター「手賀沼のうなぎちさん」の石像を制作しました。手賀沼のうなぎちさんは触ると何かとうなぎのぼりになるといわれていることから、手のひらや足の裏を触れるように座った姿をモチーフにしています。移動可能なサイズのため、今後はさまざまなイベントで活躍する予定です。

**寸法** 幅40cm×奥行40cm×高さ53cm、重さ約60kg **素材** 御影石

**図** 秘書広報課あびこの魅力発信室 ☎7185-2493



**手賀沼流域フォーラム**  
**環境にやさしい暮らしを！～緑のカーテン2021～**

緑のカーテンで省エネルギーの夏を過ごしましょう。

**日時** 5月9日(日)午後2時～4時

**場所** 我孫子北近隣センター並木本館ホール

**内容** 環境省制作DVD「気候変動への挑戦」、緑のカーテンの作り方、報告「今、手賀沼は」※ゴーヤー苗の無料配布あり(2本)

**定員** 先着60人 **費用** 無料

**申・図** 参加者全員の氏名、代表者の電話番号を明示。我孫子市消費者の会・加藤 ☎FAX7105-5292 ☓kato\_mariko@jcom.zaq.ne.jp



**元気うちからフレイル予防**  
**青空いきいき教室**

**日時** 5月20日(木)・27日(木)、6月3日(木)午前10時～11時※雨天中止

**場所** アビスタエントランス(手賀沼公園側入り口)

**内容** 簡単な体操、新聞紙を使った手作りスポーツ

**定員** 各先着10人 **費用** 無料

**持ち物** 動きやすい服装・靴、マスク、タオル、飲み物

**申・図** 高齢者支援課 ☎7185-1112



**子育てQ&A 145**  
**鼻涙管閉塞**

**Q** 子どもの目やにが続き、受診したら鼻涙管閉塞と診断され、目やにを取るよう言われました。目やにのケアで気をつけることはありますか。

**A** 子どものまぶたの皮膚は柔らかいため、固まった目やにを無理に取ると傷つけてしまうので注意が必要です。

①無理にこすらず、お湯で湿らせた清潔なガーゼなどで見えている部分のみ優しく目頭から目尻へと拭き取りましょう。②一度使用したガーゼは、拭く面を変えましょう。③取り終わったら、大人の手を洗い清潔にしましょう。

特に、入浴後は目やにが取れやすいので、上記の点に注意して取るようにしましょう。

鼻涙管閉塞とは、目から鼻への涙の通り道である鼻涙管が閉塞し、涙が鼻へとうまく流れない状態です。症状として、目やにの他に涙目などがあり、悪化すると感染症を併発し、目頭が赤く腫れる可能性があります。目やにのケアの際は子どもの目の状態をよく観察し、異変があれば、すぐに医師へ相談しましょう。

**図** 健康づくり支援課 ☎7185-1126

**松戸保健所(松戸健康福祉センター) 各種無料相談・検査 5月**

相談名 用は要申込	日時	申・図	
思春期相談(申込不要) ※来所相談は休止し、保健師による電話相談を実施	月～金曜日 9時～17時(祝日を除く)	047-361-2138	
精神保健福祉相談申	6日(木)・17日(月)14時～16時		
酒害相談申	20日(木)14時～16時30分		
DV相談	電話(申込不要)	月～金曜日 9時～17時(祝日を除く)	047-361-6651
	来所申	原則金曜日 9時～17時	

※我孫子連絡所の業務は当面の間休止しています。  
 ※新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため中止する場合があります。  
 ※エイズ検査は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止します。

広告

**広告掲載枠**

会社やお店のPRにご活用ください

**規格** 縦11.5cm×横8cm

**掲載料** 1枠2万円(最大3枠まで)

**申・図** 秘書広報課広報室 ☎7185-1269

**広告掲載枠**

会社やお店のPRにご活用ください

**規格** 縦11.5cm×横8cm

**掲載料** 1枠2万円(最大3枠まで)

**申・図** 秘書広報課広報室 ☎7185-1269

**広告掲載枠**

会社やお店のPRにご活用ください

**規格** 縦11.5cm×横8cm

**掲載料** 1枠2万円(最大3枠まで)

**申・図** 秘書広報課広報室 ☎7185-1269