



ほくたち わたしたち
くっちゃん子

俱知安ですくすく育つ子どもたちです。「こんな子に育ってほしい！」ご家族の願いも併せて紹介します。

☎総合政策課広報広聴係 ☎56-8001

※4・10カ月児健康診査を受診した子どもで、保護者が同意した場合のみ掲載しています

子育て支援センターだより

10月の広場のお知らせ

あいあい広場 (0歳)	10月 5日(木)
きらきら広場 (1歳)	10月 12日(木)
のびのび広場 (2・3歳)	10月 19日(木)



どの広場もハロウィーンの制作と誕生月のお子さんのお誕生日会を行います。

■申込／9月4日(月)9時30分～

子育て講座「歯みがきのコツを学びませんか」

○日 時：10月16日(月)10時～11時 ○場 所：子育て支援センター ※託児あり

○講 師：歯科衛生士 傳法明日美氏 ○参加費：無料

○持ち物：歯ブラシ (お子さんが普段使っている歯ブラシ)・飲み物

■申込／9月11日(月)9時30分～



*子育て支援センターを利用したことがない「はじめまして」の方も参加できます

子育て支援センター (南3東5ぬくぬく内) ☎55-8355 FAX 55-8377

開所時間 9時30分～12時、13時30分～16時

休 所 日 日曜日、祝日

**親子でかむかむクッキング
幼児食教室を開催します**

新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、通常の生活に戻りつつある今日、中止してしまいました幼児食教室「親子でかむかむクッキング」を開催します。お子さんの食事についてお悩みのある方、同じ月齢のお子さんと食事してみたい方など、今後楽しく食事ができるよう、この機会をぜひご利用ください。

■対象／1歳から1歳6カ月の子どもとその家族
※対象となる方には個別に案内を送付します

■日時／10月20日(金)、令和6年2月2日(金)、どちらも10時～12時
■会場／保健福祉会館
■内容／1歳すぎからの幼児食について(栄養士講話)

参加した保護者の方にお昼ご飯を作ってもらい、親子で一緒に食べます。

【10月20日(金)のメニュー予定】

- ・おにぎり
- ・具だくさんみそ汁
- ・お魚バーグ
- ・果物

保護者の方が調理している間、母子保健係のスタッフがお子さんを託児します。栄養士に質問したり、参加者同士ゆとり情報交換することが出来ます。調理も簡単な内容で、スタッフのサポートもありますので、安心して参加できます。



参加を希望する方は、母子保健係へ予約してください。アレルギーをお持ちのお子さんは、事前にお知らせいただくことで個別に対応します。心配なことがあればお気軽にお問い合わせください。

☎子ども未来課母子保健係

☎22-1144

**まだまだ気をつけて
高齢者の熱中症**

9月に入り、暑さはひと段落しましたが、まだ日中の暑い日には、熱中症に注意が必要です。

熱中症とは

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に発汗や循環機能に異常を来し、体温調節がうまくできなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。

○危険性：高齢者の方は体内の水分が不足しがちです。また、若い人よりも暑さに気付かず、汗をかく能力も衰えています

○症状：めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪いなどがあります

○対策：涼んで休むことや、喉が渇いていなくても、1時間に1回は水分補給し、脱水を予防しましょう。夜間はトイレに行きたくないという理由で水分補給を控える方もいますが、水分を取ることが大事です

○丈夫な体づくり：汗をかくことで一緒に塩分やカリウム、ビタミンなどの大事は栄養も体外へ出てしまいます。熱中症になら



ないため、しっかりと食事を取らしましょう

【熱中症を防ぐおすすめ食材】
「オクラ+納豆」「ねばねば丼」

オクラには、ビタミンB1やカリウムがたくさん含まれており、熱中症対策に役立ちます。

「豚肉+うどん」冷しゃぶうどん」豚肉には、うどんの糖質をエネルギーに変える際に必要なビタミンB1が豊富です。大根おろしや梅干しをのせると、さっぱりして食欲増進に役立ちます。

**今年度の全町敬老会について
お知らせします**

■日時／9月6日(水)11時～

■場所／保健福祉会館など

■対象／満75歳以上の方
対象となる方には、8月上旬に案内を送付しています。

祝金や記念写真は、当日保健福祉会館での受け取りとなります。

☎俱知安町地域包括支援センター

☎23-0500