



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**

**3月の広場のお知らせ**

- あいあい広場 (0歳) 3月 6日(木)
- きらきら広場 (1歳) 3月 27日(木)
- のびのび広場 (2・3歳) 3月 14日(金)

0歳は子育て支援センターでおもちゃ作り、1歳と2・3歳はくっちゃん保育所めぐめくホールで運動遊びを行います。(どの広場も10時～11時)

■申込 / 2月3日(月)9時30分～

※のびのび広場(2・3歳)は通常と異なり金曜日の開催となりますのでご注意ください

**広場ってなあに?**

月に一度、0歳、1歳、2・3歳の親子が集まり、お子さんの誕生会や制作などを行います。お母さん対象のゲームもあり、同年齢のお子さんがあるお母さんたちと交流を持つことができます。申込については毎月の広報をご覧ください。詳しくは子育て支援センターにお問い合わせください。



広場・講座ともに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めぐめく内) ☎ 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

**赤ちゃんとの暮らし**

これから親になる方やそれを周りで支える方たちに向け、出産後、自宅に戻ってからの生活について、ご紹介いたします。

左表は赤ちゃんが生まれて14日目の一日の過ごし方の一例です。

赤ちゃんは昼夜を問わず、1回3時間程度の短時間睡眠を繰り返します。起きたらおむつ交換、20分ほど掛けて授乳をすると、赤ちゃんはお腹がいっぱいになって寝ます。授乳後はげっぷをさせ、もう一度おむつ替えをすることもあります(哺乳瓶で授乳した場合、この後に消毒を済ませます)。

お風呂は1カ月健診頃まではベビーバスを利用し、お風呂上がりには保湿でスキンケアをします。親になると、慣れない育児を寝不足の中で行うこととなります。左表は、あくまでイメージで、個人差や日によって変わります。

**生まれて14日目のイメージ**

時間	赤ちゃんの一日
6	授乳・おむつ交換 睡眠
9	授乳・おむつ交換 睡眠
12	授乳・おむつ交換 睡眠
15	沐浴・スキンケア 授乳・おむつ交換 睡眠
18	授乳・おむつ交換 睡眠
21	授乳・おむつ交換 睡眠
24	授乳・おむつ交換 睡眠
3	授乳・おむつ交換 睡眠

赤ちゃんが1時間で起きてしまう日もあれば、寝ずに泣くこともあります。育児の方法は赤ちゃんと保護者によって十人十色です。町では保健師・看護師が赤ちゃん訪問を全ての家庭に実施し、お母さんや赤ちゃんの健康状態の見守りや育児の相談を行っています。その他、ベビースタイルでの交流会、産後ケアや子育て相談室なども実施しています。

情報化社会でさまざまな情報が溢れている中、どの方法が今の自分たちに合うのか、選択することが難しくなっています。小さな迷いや困りごとでも誰かと話し、一緒に考えることで少しだけ気持ちが軽くなるものです。ぜひ、ご相談ください。

■相談・問い合わせ先 /  
 こども未来課母子保健係  
 ☎ 22 - 1144



**それって詐欺かも!?  
 詐欺・消費者被害に遭わないために**

特殊詐欺とは、犯人が家族や警察をかたり、現金やキャッシュカードをだまし取る犯罪です。  
**預貯金詐欺**  
 家族や警察官などになりすまし、暗証番号を聞き出してカードをだまし取る手口です。

○「あなたの口座が犯罪に利用されています。キャッシュカードの交換が必要です」と言っカードを要求する

**架空料金請求詐欺**  
 メールやSNSを利用し、金銭をだまし取る手口です。

○「未払いの料金があります。本日に支払わなければ裁判になります」などと金銭を要求する

○パソコンでインターネットサイトを閲覧中に「ウイルスに感染しました」と表示し、ウイルス対策サポート費用を要求する

この他にも「●●サイトの情報料未納。まずは090-に電話してください」や「おめでとございます。懸賞に当選しました。受け取りは090-へ」などの身に覚えのないメールやショートメッセージ

セージにもご注意ください。  
**【そんな状況になったときは】**  
 ○すぐにお金を振り込まない  
 ○相手の名前や電話番号を確認する  
 ○一度電話を切って、警察や家族に相談する  
 ○身に覚えのないメールや電話番号に連絡しない

**消費者被害とは、消費者の弱い立場に付け込んで、不利な契約を結ばせる被害の総称です。**

**点検商法**  
 無料点検を装って家上がり込み、不安をおり不要な工事や高額な商品の購入を迫ることでです。

**【そんな状況になったときは】**  
 ○身分証を見せてもらう  
 ○すぐに対応せずに家族に相談したいと断る

■相談・問い合わせ先 /  
 俱知安警察署 ☎ 22 - 0110  
 俱知安消費者協会 ☎ 23 - 1522 (月・水・金曜、10時～15時のみ)  
 北海道立消費生活センター ☎ 050 - 7505 - 0999  
 俱知安町地域包括支援センター ☎ 23 - 0500

