

十人十色



気軽に遊びにお越しください。

福祉事務所子育て支援係
ふくしま
福嶋 いつ子さん

子育て支援センターに遊びに来ませんか

問 / 福祉事務所子育て支援係 ☎72-8701(すこやかひろば直通)

● **イベントも多彩**
誕生会、製作(おもちゃ作り、おりがみなど)、クッキング、子育てルンレン、英語で遊ぼう(さくらサロン)、保健師・栄養士さんの講話など、それぞれの支援センター

- **子育て支援センターってどんなところ?**
子育て中の親子が気軽に、そして自由に利用できる交流の場です。子育てに不安や悩みを持っているお父さん、お母さんの相談にも乗ります。育児や子育てに関する身近な地域の情報の提供や、毎月いろいろ親子で楽しめる行事、保護者向けのイベントもあります。
- **串間市には子育て支援センターが2カ所あります**
▽「すこやかひろば」
総合保健福祉センター(市民病院となり)2階
- ▽「地域子育て支援センター(さくらサロン)」
南さくら幼保連携型認定こども園敷地内

	すこやかひろば	地域子育て支援センター(さくらサロン)
利用料	無料	無料
対象年齢	就学前の親子	就学前の親子
時間	月曜～金曜	9:00～17:00
	その他	日曜・祝日 9:00～16:00 土曜 9:00～13:00
お問い合わせ先	福祉事務所 子育て支援係	地域子育て支援センター
電話	72-8701	72-5623
場所	串間市総合保健福祉センター2階	南さくら幼保連携型認定こども園 敷地内

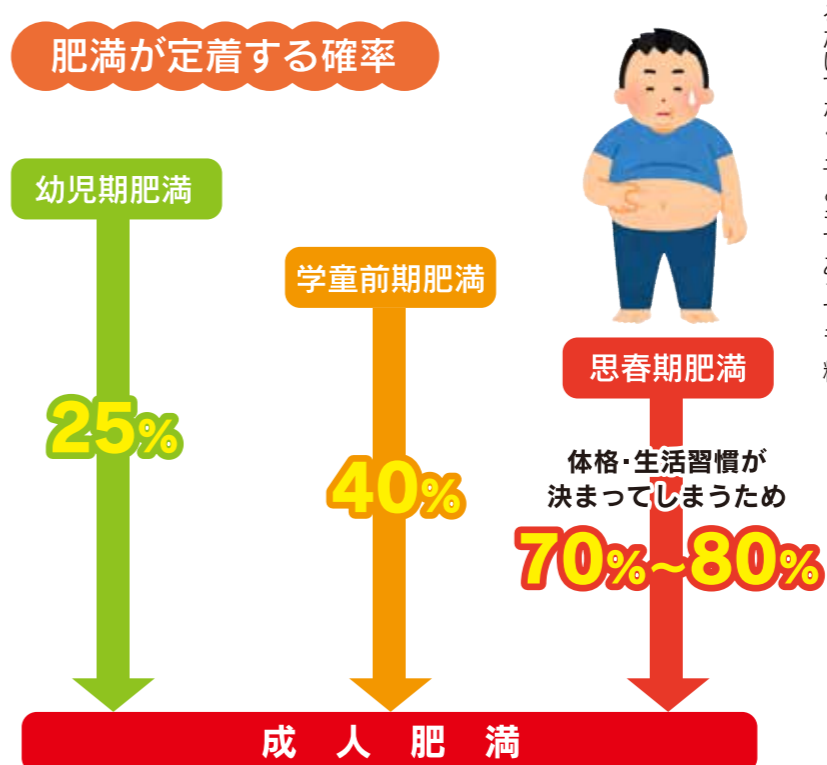
で、毎月さまざまなイベントを計画していますので気軽に遊びにお越しください。
● **一時預かり(すこやかひろばのみ)もあります**
子どもを一人2時間500円でお預かりします。事前予約が必要となりますので、すこやかひろばまでお電話ください。

すくすくのびのび

子育て支援情報

子どもの肥満を予防しましょう

問 / 福祉事務所こども政策係 ☎72-1123(内線507)



近年、コンビニエンスストアやファーストフードが身近になり、好きな時に好きな物が食べられる環境にあります。また、ライフスタイルの変化に伴い、朝食欠食、就寝時間の遅れなど、さまざまな要因が重なり、肥満体型の子どもたちが多くなっています。

肥満は、活動意欲の低下につながるだけでなく、子どもであっても、糖

尿病や高血圧などの生活習慣病にかかるリスクを高めています。また、肥満が解消されない時期が遅いほど、成人になっても肥満体型のままというデータも出ています。子どもの肥満解消は親の務めと考え、幼児期から肥満解消をする必要があります。

肥満は生活習慣病のリスクを高めます。

※日本小児内分秘学会HPより

子育て info

- **1月9日(水)1歳6カ月児健診**
- **1月16日(水)乳児健診**
それぞれ、対象児には個別に案内しています。
- **予防接種**
予防接種は病気にかかる前に接種しておくことが大事なポイントです。「生後2カ月からのワクチンデビュー」をおすすめしています。
- **麻しん風しんワクチン**
予防のために麻しん風しんワクチン(MRワクチン)を接種しましょう。
第1期 生後12月から生後24月までの間にいる子ども
第2期 5歳以上7歳未満の年長児にある子ども

具体的な肥満解消方法

- **具だくさんのお味噌汁を活用しましょう!**
季節の野菜やきのこをたっぷり入れてたくさん作りましょう。鍋ごと冷蔵庫に入れておき、食べる分ずつ電子レンジで温めれば忙しい朝にも手軽に食べられます。
- **毎日のおやつは 100kcal~200kcal以内が適量です**
菓子パンやスナック類はすぐにエネルギーオーバーしてしまいますので果物や牛乳などに替えることで、エネルギーを抑えるだけではなく、必要な栄養素も摂ることができます。

ジュースに入っている糖分量(砂糖に換算すると)

	炭酸飲料(500ml)	スポーツ飲料(500ml)	果汁100%ジュース(250ml)	乳酸菌飲料(150ml)
飲み物の種類				
糖分量(スティックシュガー1本3g)	17本	11本	7本	5本

- **ジュースは特別な日のみにしましょう!**
ジュースにはたくさんの糖分が含まれています。よく飲んでいる商品にどのくらい糖分が含まれているのか、成分表示をいちど見てみるとビックリすると思います。

ハッピースマイル

さとう えみ
佐藤 咲心ちゃん
平成29年12月15日生

ようすけ
佐藤洋介さん・ともみさんの次女
(福島地区・上塩)



9年ぶりの子どもですので、昔を思い出しながら育児をしています。お兄ちゃんとお姉ちゃんも可愛がってくれるし、主人も家事をしてくれるので助かっています。最近歩くようになり、保育園にも通い始めました。これからのびのびと優しい女の子に育ててほしいですね。

Happy Smile