

子育て通信

図・園地域子育て支援センター ☎88-6622
(はぐくむセンター)

- あそびの広場** 妊婦さんから就学前の子どもと保護者まで。
一緒に遊んで交流しましょう。
- おでかけ広場** 町内各地におでかけします。
四季折々の宇治田原のステキなところを再発見しましょう。
- 各種事業** 「栄養相談」「授乳育児相談」「子育て相談」等も実施しています。

みんなで出かけよう!秋のまちめぐり

～田原祭&散策～

親子で秋のまちを歩いて、地域の魅力を見つけませんか。
いつものまちも、親子で歩いてみると新しい発見があるかも。
地域の方と交流しながら、秋のひとつきを楽しみましょう。

- 田原祭見学 8日(木) 13:00～14:30
ふれあい福祉センター集合
- 湯屋谷散策 19日(月) 10:30～11:30
湯屋谷会館集合
- 奥山田散策 30日(金) 10:30～11:30
奥山田会館集合

※持ち物: 水分補給の飲み物など

事業やイベントによっては、プレイルームをご利用いただけない場合があります。
ご了承ください。



親子で遊ぶ・学ぶ・集う場の「地域子育て支援センター」

お気軽にお越しください。※事業はすべて予約制です。

プレイルーム利用時間▶平日9:00～16:30

子育てに関する相談を受け付けているほか、ファミサポ会員も募集中です。

子育て支援
センター事業
10月

日	月	火	水	木	金	土
日付				1	2	3
事業名	子育てサービス 利用支援窓口 平日8:30～17:15 電話相談可					センター開放 9:00～16:30 はぐくむセンター
時間						
場所						
内容						
4	5	6	7	8	9	10
			子育て家庭協議会 13:30～15:00 はぐくむセンター 安心感の輪②	おでかけ広場 13:00～14:30 ふれあい福祉センター集合 田原祭見学	あそびの広場 10:30～11:30 はぐくむセンター 工作あそび 栄養相談 ⑩10:00～11:00 ⑪10:30～11:30 ⑫13:30～14:30 ⑬15:00～16:00 はぐくむセンター (保健センター)	
11	12	13	14	15	16	17
	スポーツの日		子育て家庭協議会 13:30～15:00 はぐくむセンター 安心感の輪③	子育て相談 14:00～16:00 はぐくむセンター 相談	子育て家庭協議会 10:30～12:00 後場2階会議室202 ママヨガ	
	わらべうたを通して、 親子のスキンシップを楽しみましょう。					心も身体もリフレッシュ しましょう。
18	19	20	21	22	23	24
	おでかけ広場 10:30～11:30 湯屋谷会館集合 散策	あそびの広場 10:45～11:15 はぐくむセンター わらべうた 栄養相談 ⑩10:00～11:00 ⑪10:30～11:30 ⑫13:30～14:30 ⑬15:00～16:00 はぐくむセンター (保健センター)	授乳育児相談 9:30～11:30 はぐくむセンター (保健センター)			
			子育て家庭協議会 10:30～12:00 はぐくむセンター 安心感の輪④			
25	26	27	28	29	30	31
	ファミサポ学習会 10:30～11:30 はぐくむセンター 子どもの遊び	町立保育所保 育士から教わ ります。	子育て家庭協議会 10:30～12:00 はぐくむセンター アロマ講座	アロマサシェ (香り袋)作 りをします。	おでかけ広場 10:30～11:30 奥山田会館集合 散策	あそびの広場 10:00～11:30 住民体育館 ミニ運動会

Health center

健康のお便り

園子育て支援課 ☎88-6636

大切な子どものお肌を守る、知っておきたい やさしい洗い方と保湿の基本

これからの季節、特に気をつけたいのが、肌の乾燥です。お子さんの肌の
特徴を知って、健康な肌につながるスキンケアを始めましょう。

○子どもの肌はとてもデリケート

皮膚には外部の様々な異物が体内に侵入すること
や、体内の水分の蒸発を防いだりするバリア機能が
あります。子どもの皮膚は大人の半分ほどの厚さで
水分や皮脂がとて少ないため乾燥しやすく、衣服
の摩擦や汗などの外部刺激で皮膚トラブルを起こし
やすいです。そのような時は、バリア機能が低下す
るため、湿疹や皮膚炎を起こすことがあります。

○子どもの湿疹は放っておくと...

・かゆみと掻くことの悪循環でさらに悪化・長期化
・睡眠の問題や疲れやすいなどのこころとからだの
発達への影響 など
湿疹ができたなら早めに医師に相談して、積極的
に治療を開始しましょう。

○トラブルを防ぐスキンケアは清潔と保湿

石けんで洗って清潔にし、保湿剤を塗って乾燥を
防ぐことでバリア機能を維持することが大切です。

ステップ1

①よく泡立てた低刺激性の石けんで、②しわを伸ば
して、③素手で顔も体もやさしく丁寧に洗い、④石
けんやシャンプーが残らないようによくすすぐ、⑤
水分を拭くときは押さえ拭きにし、こすらない。
※石けんは防腐剤や着色料、香料などの添加物の少
ないものをおすすめ。固形や液状、泡状などどん

な形状でも良い。

ステップ2

①入浴後、水分を拭き取ったらすぐに、②適切な量
の保湿剤を、③たっぷりと皮膚に乗せるように、④
しわを伸ばして塗る。

※保湿剤は、軟膏やクリームチューブの場合、大人
の人差し指の先端から第1関節まで押し出した
量、ローションの場合は1円玉大の量で、大人の
手のひら2枚分の面積を塗るのが適量。ティッ
シュペーパーが1枚張り付くくらいの質感が目
安。

保湿剤の選び方

季節や時間、用途に合わせて使い分けましょう。

	保護力	使い心地	季節	時間
軟膏	高	ベタベタ	冬	夜
クリーム	中	さらっと	冬	夜
ローション	低	さらっと	夏	朝

口のまわりがかぶれやすいときの対策

口のまわりは指しやりやよだれ、食べものなど
で、湿疹ができやすい部位です。よだれは濡らした
タオルで拭き取った後、保湿剤を塗りましょう。あ
れているときは食事前にワセリンで保護し、食後は
きれいにしてから保湿剤を塗っておきましょう。

今月の 保健・予防案内

栄養相談 ㊟ [対象] 住民

- 9日㊟、20㊟ ①午前10時～11時
②午後1時30分～2時30分
③午後3時～4時

園・市健康医療課 ☎88-6610

3歳児健康診査 [対象] 3歳5～8か月

16日㊟ 午後0時50分～1時30分受付

乳児後期健康相談 [対象] 生後8～10か月

23日㊟ 午前9時20分～9時50分受付

※3歳児健康診査・乳児後期健康相談の対象者には
個別に通知いたします。

園子育て支援課 ☎88-6636

場所 ㊟いずれも「はぐくむセンター(保健センター)」
㊟=要予約

今月の 元気はつらつ!若返り塾

場 所	日	時間
総合文化センター (おやしエクササイズ)	9日㊟・30日㊟	午前
高尾公民館	9日㊟	午後
郷之口会館	28日㊟	午後
銘城台自治会館	16日㊟	午前
荒木(やすらぎ荘)	16日㊟	午後
南区公民館	23日㊟	午後
岩山会館	7日㊟	午前
緑苑坂自治会館	23日㊟	午前
禅定寺会館	1日㊟	午後
立川公民館	30日㊟	午後
湯屋谷会館	21日㊟	午前
奥山田会館	14日㊟	午後

※午前=午前10時～正午、午後=午後2時～4時