

# 子育て通信

園・圃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。

## 「ライフプランニング講座」のお知らせ

将来に向けた家計や教育費、ライフイベントについて一緒に考えてみませんか。子育て期に必要なお金の知識や、無理のないライフプランの立て方など、気になるテーマを専門家から教わります。「何となく不安」を「安心」に変える第一歩として、ぜひご参加ください。

日時：22日（金）13：30～14：30  
場所：役場1階101・102会議室  
対象：町内在住の未就学児をもつ保護者  
定員：8組（保育ルーム有）

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  
5月

日	月	火	水	木	金	土
日付					1	2
事業名	子育てサービス利用支援窓口 平日8:30~17:15 電話相談も可					
時間						
場所						
内容						
3	4	5	6	7	8	9
憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日		栄養相談 ⑩10:00~11:00 ⑬13:30~14:30 ⑮15:00~16:00 はぐ♡くむセンター (保健センター)	
10	11	12	13	14	15	16
	茶畑を一望できる展望広場で、のびのびと遊びましょう。		おでかけ広場 10:30~11:30 西ノ山展望広場 親子遊び	子育てについての悩み、不安などの相談に応じます。	あそびの広場 10:30~11:30 はぐ♡くむセンター ひまわりの種植え	
17	18	19	20	21	22	23
	エクササイズで心も身体もリフレッシュ。	子育て家庭協議会 10:30~12:00 はぐ♡くむセンター お茶教室	授乳育児相談 9:30~11:30 はぐ♡くむセンター (保健センター)	子育て相談 14:00~16:00 はぐ♡くむセンター 相談	子育て家庭協議会 13:30~14:30 後場 ライフプランニング講座	センター開放 9:00~16:30 はぐ♡くむセンター
24	25	26	27	28	29	30
	子育て家庭協議会 10:30~12:00 はぐ♡くむセンター テレビエクササイズ	栄養相談 ⑩10:00~11:00 ⑬13:30~14:30 ⑮15:00~16:00 はぐ♡くむセンター (保健センター)	抹茶のお点前を優しく丁寧に教えていただけます。			
31						

## Health center

## 健康のお便り

圃福祉課 ☎88-6635

## 骨をコツコツと強化しましょう!

## 日常生活と食事のポイント

骨は毎日古い骨を壊して吸収し新しい骨に作り変えています。この動きのバランスが崩れ、骨の強度が低下し骨折しやすい状態になることが骨粗しょう症です。以下に該当する方は、骨粗しょう症予防の生活を心がけたり、気になることがあれば早めにかかりつけ医に相談しましょう。

- 牛乳、乳製品、小魚、豆腐をあまりとらない
- タバコを吸う、お酒をよく飲む
- 天気のいい日でもあまり外に出ない
- 身体を動かすことが少ない
- 最近、背が縮んだ、背中や腰が曲がってきた
- ちょっとしたことで骨折した

### ◎日常生活のポイント

1. 禁煙や適正飲酒を心がけましょう。  
⇒適正飲酒の目安は、缶ビール（350ml）2本、日本酒1合（180ml）です。
2. 適正体重を目指しましょう。  
BMI = 体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))  
⇒18歳～49歳 18.5～24.9 50歳～64歳 20.0～24.9 65歳以上 21.5～24.9
3. 意識して身体を動かしましょう。  
⇒骨にとって良い活動量は、1日60分以上（1日8000歩以上）の歩行または同等以上の活動です。高齢者（65歳以上）の運動量は、1日40分以上（1日6000歩以上）が目安です。  
⇒日中のウォーキングや週2～3回の筋トレがおススメ  
⇒日常生活で意識的に身体を動かしましょう。  
(例)階段を使う。1分多く歩く(100歩増加)。
4. 栄養バランスの整った食事をとりましょう。  
⇒カルシウム以外に、ビタミン類も骨の質を高めます。バランスの良い食事が大切です。



### ◎食事のポイント

カルシウムを効率的に体内に取り込むためには腸からのカルシウムの吸収を2～5倍程度増加させることができるビタミンDが必要です。ビタミンDが不足すると、カルシウムを摂取しても十分に吸収されず、カルシウム不足になり、結果的に骨が弱くなってしまいます。ビタミンDは食事以外に日光を浴びることで体内に作られます。食事や日光浴などでカルシウムとビタミンDを効率よく摂取し、強い骨を作りましょう。

### ●ビタミンDを多く含む食品

【植物性】  
きのこ類（キクラゲ、エリンギ、しいたけ、ぶなしめじ等）  
\*日光で干すとさらにビタミンD量UP  
【動物性】  
魚介類（さけ、サンマ、カレイ、ぶり、しらす干し）  
卵黄

### ●カルシウムを多く含む食品

【植物性】  
野菜類（小松菜、春菊、チンゲン菜、オクラ等）  
大豆製品（油揚げ、木綿豆腐、※納豆）  
【動物性】  
乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルト）  
魚介類（しじみ、干しエビ、しらす干し）

※持病のため内服薬（ワーファリン等）を飲まれている場合、薬の効果が影響が出る場合があります。主治医や薬剤師の指示に従いましょう。

## 今月の 保健・予防案内

- 栄養相談** ☎ [対象] 住民  
8日☎、26☎ 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
- 圃・圃健康医療課 ☎88-6610
- 乳児健康診査** [対象] 生後3～5か月  
15日☎ 午後0時50分～1時30分受付
- 予防接種 (BCG)** [対象] 5か月～1歳未満  
22日☎ 午後1時10分～1時30分受付  
\*BCGの対象月齢に該当される方は受付時間内にお越しください。(個別通知はしておりません)
- 幼児健康診査** [対象] 1歳6～9か月  
29日☎ 午後0時50分～1時30分受付  
\*対象者には個別に通知いたします。

場所 = いずれも「はぐ♡くむセンター(保健センター)」  
☎ = 要予約

圃・圃子育て支援課 ☎88-6636

## 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 (おやじエクササイズ)	8日☎・22日☎	午前
高尾公民館	15日☎	午後
郷之口会館	26日☎	午後
銘城台自治会館	26日☎	午前
荒木(やすらぎ荘)	21日☎	午後
南区公民館	27日☎	午後
岩山会館	20日☎	午前
緑苑坂自治会館	15日☎	午前
禅定寺会館	8日☎	午後
立川公民館	29日☎	午後
湯屋谷会館	29日☎	午前
奥山田会館	13日☎	午後

※午前＝午前10時～正午、午後＝午後2時～4時