

子育て通信

園・圏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。

子育て支援センター事業
2月

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。

日	月	火	水	木	金	土
日付	2	3	4	5	6	7
事業名		ひなまつり 10:00~11:00 はぐ♡くむセンター 親子遊び	授乳育児相談 9:30~11:30 はぐ♡くむセンター (保健センター)		栄養相談 ⑩10:00~11:00 ⑪13:30~14:30 ⑫15:00~16:00 はぐ♡くむセンター (保健センター)	
時間						
場所						
内容						
8	9	10	11	12	13	14
					おでかけ広場 10:00~11:00 南区公民館 親子遊び	センター開放 9:00~16:30 はぐ♡くむセンター
15	16	17	18	19	20	21
	栄養相談 ⑩10:00~11:00 ⑪13:30~14:30 ⑫15:00~16:00 はぐ♡くむセンター (保健センター)	あそびの広場 10:30~11:00 はぐ♡くむセンター わらべうた		子育て相談 14:30~16:30 はぐ♡くむセンター 相談	春分の日 日常の些細なこと など何でも相談で きます。	
22	23	24	25	26	27	28
			授乳育児相談 9:30~11:30 はぐ♡くむセンター (保健センター)			
29	30	31				
	おでかけ広場 10:00~11:00 ふれあい福祉センター-集合 散策	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				

あそびの広場「わらべうた」

わらべうたの「言葉」「音楽」「動き」「遊び」は、お子さんの成長を促す魅力がたっぷり詰まっています。また、親子のコミュニケーションを深め、お子さんに安心感をもたらします。

わらべうたサークル「このゆびと〜まれ」さんによるわらべうた遊びで豊かな感性を育みながら楽しい時間を一緒に過ごしませんか。赤ちゃんや初めての方の参加も大歓迎です。

日 時：17日(火) 10:30~11:00
場 所：子育て支援センター前芝生広場
(天候によりプレイルーム)
定 員：8組
対 象：町内在住の未就学児と保護者

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。



Health center 健康のお便り

園健康対策課 ☎88-6610

花粉症対策と食べ物の関係

花粉症とは、体の中に入った花粉(異物)に対して抗体がつけられた結果、様々なアレルギー症状が現れる状態です。



- 《花粉症の主な症状》
・くしゃみ、鼻水 ・目のかゆみ、涙目 など
- 《主な花粉症対策》
・マスクやゴーグル等の保護アイテム
・抗アレルギー薬等の内服薬
・うがい、手洗いなどの予防行動
・換気や掃除などの環境調整 など

花粉を除去する・内服薬を使用する以外に日々の食生活を見直すことで花粉症予防や症状を和らげることが出来ます。

- 《腸活でとりたい食べ物》
発酵食品：ヨーグルト、納豆、キムチ、みそ、チーズ など
食物繊維：大麦、かぼちゃ、オートミール、大根、トマト、キウイ、ピーマン、しいたけ、バナナ、ごぼう、キャベツ、にんじん、しめじ、海藻 など

- 《その他の花粉症に役立つ栄養素》
・ビタミンD：免疫調整・炎症抑制(鮭、鯖、イワシ、卵)
・オメガ3脂肪酸：抗炎症作用(えごま油、アマニ油、くるみ)
・ポリフェノール：抗酸化作用・抗アレルギー作用(緑茶、カカオ、ブルーベリー、ぶどう、玉ねぎ、りんご)
・亜鉛：粘膜の健康維持(カキ、大豆製品、ナッツ類、牛肉や豚肉の赤身)

《花粉症対策には腸内環境が重要です》
「腸活」という言葉を知っていますか。腸活とは腸内環境を整えて健康的に保つことです。体内の免疫細胞は、約70%が腸に存在します。善玉菌と悪玉菌のバランスを整え免疫機能を正常に働かせて、アレルギー反応を発症しにくい体質に変えていくのが、腸活による花粉症対策です。

自分でできる予防や対策を上手に取り入れて、辛い時期を乗り越えましょう！

今月の 保健・予防案内

栄養相談 ☎ [対象] 住民
6日☎16日☎ 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

乳児健康診査 [対象] 生後3~5か月
11日☎ 午後0時50分~1時30分受付

5歳児健康診査 [対象] 5歳0~2か月
18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

園・区 子育て支援課 ☎88-6636

今月の 元気はつつ!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)	13日☎・27日☎	午前
高尾公民館	19日☎	午後
郷之口会館	24日☎	午後
銘城台自治会館	4日☎	午前
荒木(やすらぎ荘)	25日☎	午後
南区公民館	27日☎	午後
岩山会館	18日☎	午前
緑苑坂自治会館	6日☎	午前
禅定寺会館	6日☎	午後
立川公民館	26日☎	午後
湯屋谷会館	24日☎	午前
奥山田会館	11日☎	午後

※午前=午前10時~正午、午後=午後2時~4時