



令和6年 9月号
 小国町子育て支援センター
 Tel 090-9015-8330
 健康管理センター
 Tel 0238-61-1000

♡♡♡ 就学前のお子さんとそのおうちの方、どなたでも参加できます ♡♡♡

◇ **今月の子育て講座について** ◇ 専門の講師の方を招いて、お家の方を対象に講座を開いています。

| 子育て講座 | 期 日 | 時 間 | 場 所 | 申込み期限 | その他 |
|--------|----------|-----------------|----------|----------|------------------------------|
| ヨガ | 9/10 (火) | 10:00~ 11:30 | 健康管理センター | 9/3 (火) | 動きやすい服装でタオル・飲み物をお持ちください。 |
| エアロビクス | 9/19 (木) | 10:00~ 11:30 | 健康管理センター | 9/12 (木) | 動きやすい服装で上履き・タオル・飲み物をお持ちください。 |

*申込み先は子育て支援センターにお願いします。なかよし広場に参加したとき、または電話でお申込みください。
 *お子さんのお世話はスタッフがお手伝いをします。(9:00から会場で遊べます。)

3日 (火) 水遊び (午前・午後)
 場 所 健康管理センター 森のホール
 持ち物 水遊び用のオムツ・タオル・着替え
 水分補給できるもの
 ビーチサンダル (裸足でも遊べます。)
 *雨天時や水遊びをしないお友だちは、森のホールで遊びます。

「なかよし広場」をご利用の方へ 

- 必要な方は飲み物をお持ちください。
- ハイハイ前のお子さんは、寝ながら遊べるようにバスタオルをお持ちください。
- 授乳やおやつを食べさせたい場合は、スタッフに声をかけてください。
- 身長・体重は、いつでも測ることができます。

26日 (木) … 今月の身体測定は健康面で普段気になっていることなどを気軽に看護師に相談することができますよ。

 9/6 (金) 午後のなかよし広場は、通常通り開いています。



《9月の予定》



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------|------------------------------|---|-----------------------------|-------------------------------------|----------------------------|----|
| 1 | 2 なかよし広場 AM なかよし広場 PM | 3 なかよし広場 水遊び (AM・PM) 健康管理センター | 4 なかよし広場 AM なかよし広場 PM | 5 | 6 ブックスタート (3・4ヶ月健診時) | 7 |
| 8 | 9 なかよし広場 AM なかよし広場 PM | 10 子育て講座 「ヨガ」 健康管理センター | 11 なかよし広場 AM | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 敬老の日 | 17 なかよし広場 AM なかよし広場 PM | 18 | 19 子育て講座 「エアロビクス」 健康管理センター | 20 なかよし広場 AM | 21 |
| 22 秋分の日 | 23 振替休日 | 24 なかよし広場 AM なかよし広場 PM | 25 | 26 誕生会・身体測定 看護師相談 | 27 なかよし広場 AM | 28 |
| 29 | 30 なかよし広場 AM なかよし広場 PM | 〈開所時間〉 午前 9:00~11:30 午後 1:00~4:00  | | | | |

「はじめてのいっぽ」は小国町ホームページ及び公式LINEに掲載しています。



令和6年 9月号
 小国町病後児保育室「にこにこ」
 Tel. 090-7070-8691
 健康管理センター
 Tel. 61-1000



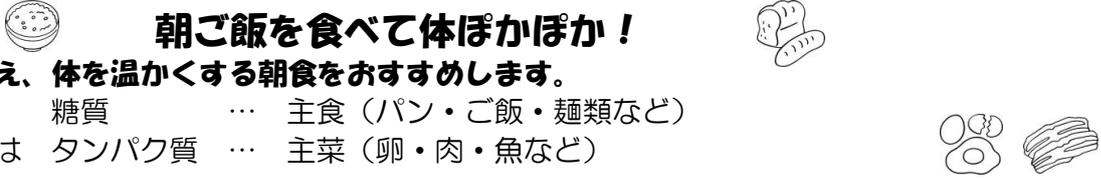
病後児保育室「にこにこ」は、病気の回復期にあり集団または家庭での保育が困難なお子さまを看護師と保育士が連携してお預かりする施設です。ご利用されたい方は事前に登録をしてください。

病後児保育室からのプチ情報を載せましたので、参考にしてください。

朝ご飯を食べて体ぽかぽか！

脳にはエネルギーを与え、体を温かくする朝食をおすすめします。

☆脳を動かすのは 糖質 … 主食（パン・ご飯・麺類など）
 ☆体を温かくするのは タンパク質 … 主菜（卵・肉・魚など）



朝、忙しい人も何か少しでも食べる工夫をしましょう。

☆冷凍おにぎり・ホットミルク・プチトマトまたは季節の果物

☆インスタントスープに、ご飯を入れてリゾット風に

☆納豆ごはんまたは鮭ご飯・インスタントみそ汁またはスープ
 鮭フレークや鮭缶を使えば便利です。インスタントみそ汁は海藻や野菜が入っているものがおすすめです。

余裕がある時は手作りをして、無理なく朝食が摂れるといいですね。

例 ご飯・肉豆腐（豆腐・豚肉・玉ねぎ・しらたき・小松菜）・じゃがいもとわかめの味噌汁
 ＊肉豆腐は前日に作っておくと味がよくなります。ご飯の上にかけてもおいしいです。野菜だけを朝、煮てもいいでしょう。

◇ 小国町病後児保育室「にこにこ」 ◇

対象児童：〈町内在住の児童〉 1歳～小学3年生の児童 場 所：病後児保育室（健康管理センター内）
 〈町外在住の児童〉 保護者が小国町の事業所に勤務している 保育時間：月～金曜日 午前8時～午後6時
 1歳～小学3年生の児童

利用手続き

1 利用登録

健康福祉課に「利用登録届出書」を提出し、事前に登録します。

2 利用予約

直接、病後児保育室に電話で予約します。
受付時間：午前8時30分～午後4時30分
電 話：090-7070-8691
 ・必ず、医療機関を受診し、利用の可否をご確認ください。
 ・月曜日に病後児保育を利用したい時は、前の週の金曜日に申込みをしてください。
 ・キャンセルの場合は前日の午後4時30分までか、利用当日の朝（7時30分～8時30分）までに連絡をください。

3 利 用

利用当日に申請書を提出してください。

「利用登録届出書」は毎年度提出が必要です。今年度登録している方には、年度末に申請用紙を送付いたします。