# はじめのいっぽ

令和８年　１１月号
小国町子育て支援センター
TEL 090-9015-8330
小国町健康管理センター
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 ◇（要予約）

| 子育て講座 | 期　日 | 時間・場所 | 申込み期限 | 対　象 | 持ち物・他 |
|---|---|---|---|---|---|
| エアロビクス | 11/28（土） | 10：00～<br>11：30<br>健康管理センター | 11/20（金）<br>※親子１０組<br>（先着順） | 就学前のお子さんと<br>おうちの方<br>お子さんと一緒にお楽しみください。 | 上履き・タオル<br>飲み物<br>着替え（必要に応じて）<br>動きやすい服装 |

※申込み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。
※ご不明な点がありましたら、子育て支援センターにお問い合わせください。

### アスモ内に親子でちょこっと遊べる場所ができたよ！10/25（日）～

場所　元シルク・元ビオスー部
対象　乳幼児～　保護者同伴
名称　ちょこっとパーク
時間　９：30～18：00（定休日あり）

＊スタッフはおりませんので、怪我をしないよう気をつけて遊んでください。
＊10/31（土）おぐに商工まつり、
11/2（月）～11/16（金）
作品展示のため、利用できません。（元ビオスのみ）
＊健康管理センターで開催している「あそびの広場」は
第2・4土曜日の午前のみ（9：00～11：30）となります

### 「なかよし広場・あそびの広場」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。
- 活動場所が健康管理センターで、お子さんが長靴やサンダルを履いてお越しの際は、安全に遊べるように“上履き”をお持ちください。

なかよし広場で身体測定ができます。ご希望の方はスタッフに声をかけてください。

## 《11月の予定》

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2<br>なかよし広場<br>アスモ内 | 3<br>文化の日 | 4<br>なかよし広場<br>アスモ内 | 5 | 6<br>なかよし広場<br>アスモ内 AM<br>なかよし広場 PM<br>ブックスタート<br>（3・4ヶ月健診時） | 7<br>白い森総合文化センター六花<br>オープニングイベント |
| 8 | 9<br>なかよし広場<br>アスモ内 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14<br>あそびの広場<br>健康管理センター<br>AMのみ |
| 15<br>ちょこっとパークお休み<br>（アスモ定休日） | 16<br>なかよし広場<br>アスモ内 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23<br>敬老の日 | 24<br>なかよし広場<br>アスモ内 | 25 | 26<br>誕生会・身体測定<br>看護師相談AM<br>なかよし広場<br>アスモ内 AM PM | 27<br>なかよし広場<br>健康管理センター | 28<br>あそびの広場<br>子育て講座<br>「エアロビクス」<br>健康管理センター<br>AMのみ |
| 29 | 30<br>なかよし広場<br>アスモ内 | | | | | |

〈なかよし広場 開所時間〉
午前　９：００～１１：３０
午後　１：００～　４：００

〈あそびの広場 開所時間〉
午前　９：００～１１：３０

「はじめのいっぽ」は小国町のホームページ及び公式ＬＩＮＥに掲載しています。

# 小国町病後児保育室
# 「にこにこ」

令和8年　11月号
小国町病後児保育室「にこにこ」
TEL 090－7070－8691
小国町健康管理センター
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。ご利用になりたい方は事前に登録をしてください。

## じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。
ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。





片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。
強くかみ過ぎないように気を付けましょう。

鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



## 鼻水の色を見てみよう

**透明**
気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

**黄色から緑色**
細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロッとしているため、鼻の奥で溜まってしまうことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

## ◇　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
〈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
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）

保育時間 ：月～金曜日　午前8時～午後６時
（祝日、年末年始を除く）

### 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）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。