

# てごてごふれあいニュース4月号



ふれあいニュースは「こども家庭課」が発行しています。子育て家庭のみな様に保育施設や各種事業などの子育てに役立つ情報、こどもの発育発達のこと、保護者や家族の健康に関する情報をお届けします。

## かていか こども家庭課、

## かてい きたひろこども家庭センター (北広島町役場こども家庭課子育て支援係)

〇きたひろこども家庭(かてい)センターは【妊娠】【出産】【子育て】に関するあらゆる相談や困りごとに対応していきます。何か悩んだり、困っていることがあれば相談してください。

授乳室や個別相談スペースもあります。秘密は守りますので、安心してください。

### 〇相談できることの例

- ・母子健康手帳はどこでらうの？
- ・赤ちゃんを生む前、生んだ後はどんなサポートがうけられるの？
- ・赤ちゃんの健康が心配。・予防接種や乳幼児健診はいつ、どうやってするの？
- ・保育所・認定こども園に入る方法を知りたい。
- ・用事があったり、忙しいので、子どもを少しの時間、預ける場所を知りたい。
- ・親子で遊べる場所を知りたい。
- ・ひとりで子どもを育てているので、助けてほしい。
- ・子育てが辛いから話を聞いてほしい。

### 〇担当者

保育士：片桐 裕子、津賀山 有紀  
 保健師：水野 雅美、津川 尚子、守川 由里  
 助産師：小畑 道子

### 〇連絡先

電話 0826-72-7350 メールアドレス kosodate@town.kitahiroshima.lg.jp

### 〇役に立つサイトやアプリ

北広島町公式 LINE @kitahiroshima\_town

必要な情報が届く！セグメント配信  
 情報にアクセスしやすいリッチメニュー  
 LINE 上での予約・通報機能  
 防災・安全お知らせメールとの連携  
 電子申請システムとの連携

ネウボラ てごナビ  
 北広島町子育て支援アプリ  
 登録まだの方はこちらから

Android ios



子育て家庭を 一体的に支援します



# こども園・保育所に持っていくご飯の量って、どのくらい？

入園、進級されたみな様、おめでとうございます。新しい生活が始まりましたね。

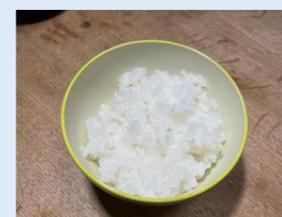
初めて保育施設を利用される方は、「ドキドキ、緊張」することも多いと思います。毎年、保護者の方から質問の多い、3歳児以上が持って行く白ご飯の量について書いてみましたので、参考にしてください。あくまでめやすなので、子どもさんの食欲や体格によって調整してあげてください。

## こども園・保育所に持って行くご飯の量のめやす

こども園・保育所の給食の献立は、家庭から持参するごはん(炊いた白米)を110g(3歳児以上児)として作られています。乳幼児期の食事は子どもさんによってかなり差があります。家庭からのどのくらいごはん(炊いた白米)を持参したら良いか不安なときは、こども園・保育所の担任の先生とご相談のうえ、ご飯を持たせてあげてください。110gのごはん 一度計ってみてください。



お弁当箱



子ども茶碗



## 歯科衛生士の

## 歯と口のおはなし

北広島町では、乳児健診時に「お口のマッサージ」の方法をお話しています。

「お口のマッサージ」は、赤ちゃんの口や舌、頬などを刺激することで、筋肉の発達を促す方法です。「お口のマッサージ」をすることで、唇や舌、頬の筋肉の発達を促し、おっぱいを飲んだり、食事をしたり、発音することが上手になります。離乳食や歯みがきの準備、練習として早い時期から「お口のマッサージ」をしましょう。

			
人差し指を頬の内側に入れ、反対の手で頬を包み込みやさしく広げるようなイメージで動かす	上唇と上の前歯の間を広げる	下唇と下の前歯の間を広げる	舌の手前を指でちょんちょんと軽く押す

※詳しいマッサージの方法は、育児相談や健診などで歯科衛生士にご相談ください。

歯科衛生士へのご相談は…

歯科保健センター(75-4136)まで。いつでもお待ちしております！