



てさてごふれあいニュース4月号



ふれあいニュースは令和6年4月から「こども家庭課」が発行し、こそだて家庭のみな様に保育施設や各種事業などを通じてお届けします。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ができました

令和6年4月1日から保健課の母子保健(健康増進係)と福祉課の子育て支援(子育て支援係)が一緒になりました。こども家庭課には、子育て支援係と児童保育係があります。場所は、北広島町役場本庁1階で、福祉課があった場所がこども家庭課となりました。

○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。

○相談できることの例

- ・母子健康手帳はどこでもらうの？
- ・赤ちゃんを生む前、生んだ後はどんなサポートが受けられるの？
- ・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。

○連絡先

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

○役に立つサイトやアプリ



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
一体的に応援します

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すね。

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歳児以上が持ってい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・保育所に持ってい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

お口を育てる「口育(こういく)」とは？

「口育(こういく)」という言葉をご存じですか？

「口育」とは、0歳の頃から口が正しく成長や発育をするように促し、口の周りから全身の健康な発育を目指すことです。口が正しく発達しないと、呼吸(口呼吸)や飲み込みだけでなく、歯並びや全身へ大きな影響を与えてしまうと言われています。

今日からできる！おうちで「口育」

「歯がため」を積極的に使しましょう。

おもちゃを口の持っていくことでくち周りを刺激し、大人のような飲み込み方への切り替えを手伝っています。歯がためを噛むことで脳へたくさんの情報が届きます。しっかり噛むことで脳の発達や奥歯で噛む準備を促すことにつながります。

「はいはい」をしましょう

首周りの筋肉はお口の機能を成長・発育するうえでとても大切です。うつぶせの赤ちゃんが首を持ち上げようとする動作も首の筋肉のトレーニングです。頭を上げた姿勢を保つことで体幹が鍛えられます。しっかり「はいはい」をさせ、首周りを鍛えましょう。

足がつく椅子を使いましょう

足がぶらぶらしたままだと姿勢が悪くなったり、奥歯に力が入りにくく、うまく飲み込むことが難しくなってしまう。食事の時は赤ちゃんの足の裏全体が床や足置きにつく椅子を選びましょう。



歯科衛生士へのご相談は…

町民保健課(72-7353)、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！