令和８年１０月　北広島町こども家庭課

てごてごふれあいニュース１０月

ネウボラ　きたひろしま
てごてご
北広島町子育て世代包括支援センター

スポーツの秋、読書の秋、行楽の秋、食欲の秋・・・皆さんはどんな秋を楽しみますか？私は毎年我が子と「食欲の秋」を楽しんでいます。子育てをしていると、楽しいこと、嬉しいことがたくさんある一方で、悩んだり、迷ったり、疲れてしまうこともありますよね。でも、子育てはひとりで頑張るものではありません。子育てを楽しむために、家族、友人、そして私たち（こども家庭課スタッフ）にも頼ってもらえると嬉しいです。

冬の感染症シーズン到来前に

感染症対策始めましょう！

秋は朝晩の冷え込み、日内の大きな気温差、空気の乾燥が重なり、体調を崩しやすい季節です。

今年度は例年よりインフルエンザの流行が早まっています。本格的な感染症流行シーズンに入る前から、感染症予防に取り組みましょう！

参考：みんなで予防インフルエンザ（厚生労働省）

子どもインフルエンザ予防接種費用補助が始まります

北広島町では、対象年齢のこどもさんのインフルエンザ予防接種費用の補助を行います。インフルエンザの予防接種は、定期接種とは違い、希望する方が**任意接種**として受けるものです。

対象者には、個別に接種券や予診票が届きますので、接種希望の方は接種助成期間内に接種してください。

接種助成期間：令和８年１０月１日から令和９年１月３１日まで

対 象 者：北広島町に住所があり、接種日において**生後６か月**から**小学校６年生まで**の子ども
（平成２６年４月２日～令和８年４月１日生まれの子ども）
※転出された場合は、対象外となります。

接種回数：皮下注射２回（１回目終了後、２～４週間後に２回目を接種）

費　　用：１人１回につき１,０００円の自己負担（２回まで）
※ フルミスト（経鼻弱毒生インフルエンザワクチン）は補助対象ではありません。
※ 予診のみとなった場合の費用は全額自己負担になります。

そ の 他：町契約医療機関以外で接種された場合、こども家庭課で払い戻しの手続きが可能です（経鼻弱毒生インフルエンザワクチンは補助対象外）。全額自己負担後、母子健康手帳、領収書、振込先の分かるもの、印鑑を持参のうえ、１人２回分まで、自己負担が１回 1,000 円となるよう差額の払い戻し手続きをしてください。払い戻し申請期限は令和９年３月３１日までです。

接種券や予診票を紛失された方は、こども家庭課 0826-72-7350 へ電話で申請するか
右記の QR コードを読込んでいただくと、専用サイトから再発行手続きが可能です。

１０月１０日は「目の愛護デー」

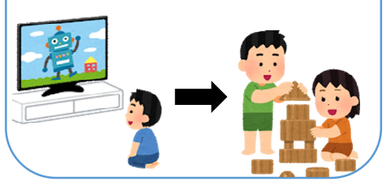
現代社会ではスマートフォンやパソコンの普及により、長時間の画面使用によって目の疲れや視力が低下しやすくなる環境にあります。
目を健康的に保つために気を付けてほしいことを紹介します。

目を休めるためにも
早く寝る

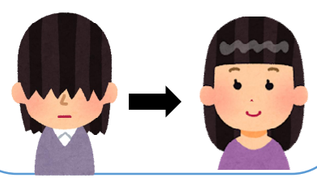
スマートフォンや本から
30 ㎝以上は目を離す

テレビを見たり本を
読むときは**明るい場所で**

ゲームやテレビを見たら
30 分に 1 度は休憩を



前髪が
目にかからないように



バランスの良い食事を
摂ろう

※乳幼児期のスマートフォン等電子機器の使用はおすすめしません

歯科保健センター　歯科衛生士から　歯と口のおはなし

よく噛むことは全身の健康を維持するために大切です。現代人の食事は柔らかく、噛む回数が減っています。卑弥呼の食事は噛む回数が１食で約４０００回、現代の６倍だったと言われ、そこから「ひみこのはがいーぜ」というよく噛む効果８つを表した言葉がうまれました。よく噛んで食べることに意識を向けてみましょう。

ひ　肥満予防
よく噛んで食べると満腹中枢が働いて、食べ過ぎを防げます

み　味覚の発達
食べ物の味がよくわかるようになり、味覚が発達します

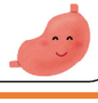
こ　言葉の発達
口のまわりの筋肉が発達し、表情豊かではっきりとした発音になります

の　脳の発達
脳の血液量が増えて活性化し、記憶力がアップします

は　歯の病気を予防
むし歯や歯周病を防ぐ「だ液」がたくさん出て、歯がきれいになります

が　ガン予防
食べ物に含まれる発ガン性物質や細菌を減らす「だ液」がたくさん出ます

い　胃腸快調
消化液の分泌が盛んになり、食べ物の消化を助け、胃腸の負担を軽くします



ぜ　全力投球
力いっぱい勉強したり、遊ぶためために必要な丈夫な歯と噛む力がつきます