



NO 191

鷹栖町子育て支援センター

7 がつごう ぽこ・あ・ぽこ

TEL 87-2115



7月

月	火	水	木	金	土
6 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	7 はいはい広場 9:30~12:00 ※離乳食クッキング 10:00~12:00	8 みんなであそぼう 9:30~12:00	9 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	10 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	11
13 みんなであそぼう 9:30~12:00 ※お誕生会11:30~ 自由にあそぼう13:00~16:00	14 はいはい広場 9:30~12:00	15 みんなであそぼう 9:30~12:00	16 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	17 ★ぽこぽこまつり 16:00~18:30 準備のためお休み	18
20 お休み 海の日	21 はいはい広場 9:30~12:00	22 みんなであそぼう 9:30~12:00	23 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	24 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	25
27 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	28 はいはい広場 9:30~12:00	29 みんなであそぼう 9:30~12:00 ※アクセサリ作り 10:00~	30 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	31 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	8月1日 土曜解放 パパもおいday! ぽこっとのんびりday! 9:30~12:00
3 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	4 はいはい広場 9:30~12:00	5 みんなであそぼう 9:30~12:00	6 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	7 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	8

★はいはい広場は0歳~1歳半の赤ちゃんの日です。

★7月17日(金)ぽこぽこまつり準備のためお休みです。16時からお待ちしてますね。

★8月3日(月)たかぎ発達支援室こらいずの高木先生(理学療法士)が来てくれます。

ちょっと気になることがあってもなくても、この機会にお話してみてください(^^)

★気温の高い日には水遊びをしたいと思いますので、お着替えやタオルと必要に応じて水遊びパンツの準備をして来て下さいね♪



☆ぽこぽこまつり 7月17日(金) 16:00~18:30

前号でもお知らせしましたが、今年もぽこぽこまつり開催!! 小さい友達からお父さんお母さん、おじいちゃんおばあちゃん、お兄ちゃんお姉ちゃん、ぽこにきたことが無い方も久しぶりの方もぜひみんなで遊びに来てみて下さいね♪ センター内と玄関前に出店がありますよ♪

【おみせやさん】ヨーヨー・ぴかぴかすくい・くじ・竹ひご風船・射的・アクセサリ・キーホルダー 各50

【あそびのひろば】しゃぼん玉・水鉄砲・たこ焼きビンゴ・魚つり・トミカレース・もぐらたたき・ストラックアウト・フォトブース

【こうさくひろば】くるくるヘリコプター作り・うちわ作り すべて無料!

すべて無料!



あったかすくん

※食べ物の申込みは終了しました。

☆7月29日(水) アクセサリ作りワークショップ

アクセサリ作家 warazi さんによるアクセサリ作り体験ができます♪ イヤリング・ピアス・ネックレス・髪ゴム×2・その他から選んで作る事ができますよ。

【時 間】10:00~11:30

【申込み】7月22日(水)まで(お電話でも大丈夫です)

【会 費】500円でパーツ使い放題

【定 員】6名ほど

☆8月1日(土) パパもおいday! ぽこっとのんびりday!

お待たせしました! 土曜開放第2弾です!! 普段来られないお父さんや幼稚園、保育園のお友達も遊びに来ませんか?

お魚を作って魚つりをして遊びましょう♪ 水風船もありますよ(^^)

・ 保健師からのお知らせ ・

保健師 片山

みなさんこんにちは！保健師の片山です。

だんたん和暑くなってきましたね！今月はママの健康に関するお知らせです。

最近、子宮がん検診を受けていますか？

まだ若いし大丈夫、忙しくて時間がない、と検診を後回しにしていまいがちですが子宮がんは身近な病気です。

多くのがんは40歳以降で発症する人が増えますが、子宮頸がんは20歳後半から発症する人が増えます。

発症の初期には自覚症状がほとんどありません。症状が出る頃には進行してしまっていることが多いのです。

そのため、症状がなくても定期的に検診を受けることが大切です

鷹栖町では、子宮がん検診が**500円**で受診できます！（令和9年3月31日時点で偶数年齢の方）

旭川がん検診センターや森産科婦人科病院で受診でき、土曜や日曜にも実施している場合もあります。

子宮がん検診は、2年に1度受けることが推奨されており、検査時間は10～20分程度です。

子育てでお忙しい毎日とは思いますが、少しだけ自分の体のための時間を作ってくださいと嬉しいです😊

・ 栄養のおはなし ・

管理栄養士 佐野

気温が高い日が増えてくるこれからの時期、食中毒には十分に気を付けましょう！

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品とともに体内に入ることによって腹痛や嘔吐、下痢、発熱等の症状を引き起こします。大人と比べて抵抗力が弱く、重症化することもある乳幼児は特に注意が必要です。

食中毒予防のためには『菌をつけない』『菌を増やさない』『殺菌する』の3つが大事です。家庭では特に以下の点に注意して食中毒を予防しましょう！

《食中毒予防のポイント》

- 肉や魚は汁が漏れないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ冷蔵庫へ入れる
- 調理前には必ず手洗い！生肉や生魚を触った後の手で生で食べる野菜などに触れない
- 冷凍していた食品は室温解凍を避け、冷蔵庫または電子レンジで解凍する
- 生鮮食品や残った食品は清潔な容器やラップですぐに冷凍・冷蔵保存する
- 十分に加熱して食べる（特に肉や魚の加熱は特にしっかりと！）

6/15 お誕生会



6月のお誕生会には志田菜紬ちゃんが来てくれました。先月のそうまくに続き、なつむちゃんも1人でみんなの前に来てくれました！！お名前を聞くと「☆※○つむ」と教えてくれて、次に好きな食べ物を聞くと「☆※○ケーキ」と教えてくれ、好きなテレビも聞いてみると「ねね」と見ているプリキュアが好きとの事で、どの質問にもしっかりと、とってもかわいく教えてくれたなつむちゃんでした。お母さんになつむちゃんの好きな所をお聞きすると「笑顔♥」と教えてくれましたよ。これからかわいい笑顔いっぱい見せてね(^_^)

なつむちゃん2歳のお誕生日おめでとう！！

毎月お誕生会では 心ばかりのプレゼントとお誕生カードを用意してささやかながら みんなでお祝いをしています。おたよりで日程を確認して予定が合いましたらぜひいらしてみてくださいね♪申し込みは不要です。