



9月

月	火	水	木	金	土
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 9:30~12:00	9 みんなであそぼう 9:30~12:00	10 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	11 ※クッキング 10:00~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	12
14 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	15 はいはい広場 9:30~12:00	16 みんなであそぼう 9:30~12:00	17 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	18 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	19
21 お休み 敬老の日	22 お休み 国民の休日	23 お休み 秋分の日	24 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	25 ※秋のおでかけ 9:30集合 自由にあそぼう 13:00~16:00	26
28 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	29 はいはい広場 9:30~12:00	30 みんなであそぼう 9:30~12:00	10月1日 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	2 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	3
5 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	6 はいはい広場 9:30~12:00	7 みんなであそぼう 9:30~12:00	8 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	9 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	10

★はいはい広場は0歳~1歳半の赤ちゃんの日です。

★10月5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。



☆9月14日(月)~18日(金) 敬老の日のフォトプレゼント

敬老の日のプレゼントに写真を撮りませんか? フォトスポットを準備してお待ちしていますね。
ご自分のカメラ(スマホ)で撮って頂きます。申し込みは不要です。

☆9月25日(金) 秋のおでかけ

みんなで一緒にちょこっと遠出して楽しみませんか? 12時までに帰って来て解散になります。

【行 先】東川町共生プラザそらいろ

【集合・出発】9:30(ぽこ・あ・ぽこ前集合)☆お車準備します(5組まで)。マイカーでも構いません。

【持ち物】飲み物・オムツ等身の回りの物・必要な方はおやつ等

【参加費】無料 【申し込み】9月17日(木)まで



7/17 ぽこぽこまつり 楽しかったね!



こんにちは。保健師の日野です。ママ・パパの健康についてのお知らせです。

特定健診ってご存じですか？聞きなれないかもしれませんが、一番基本的な健診です。

鷹栖町では今年度から対象年齢が30歳以上から19歳以上へ変更し、料金は500円から無料になりました！

血液（血糖・脂質・腎機能・肝機能・貧血など）・尿検査、心電図検査、眼底検査などがあります。

生活習慣病などは自覚症状がないため、健診を受けないと気付かず、若い年代の方でも突然、心筋梗塞や脳梗塞で倒れ、後遺症が残ったなど重症になることがあります。

若いうちから健康状態を確認することはとても大切です。

浅井医院では上記の検査項目に加え、1日の塩分摂取量も無料で検査しています。（尿検査）

塩分摂取量は高血圧（将来のリスクも含む）と関連があり、普段の食生活を確認する機会になります。

旭川がん検診センター（末広）では、土曜や日曜にも実施している場合もあります。

気になることがあれば、保健師に気軽に声をかけてくださいね！



＊ ＊ ＊ ＊ 栄養のおはなし ＊ ＊ ＊ ＊

管理栄養士 佐野

外出時に特に役立つベビーフード。瓶に入ったものや、お湯で溶いて使うもの、パウチ入りのものまで様々な種類があります。日々の離乳食で、頻繁にベビーフードを使うことに後ろめたさを感じている方もいらっしゃるかもしれませんが、忙しい毎日の中で離乳食づくりが負担になるのなら、うまく活用するのも一つの方法です。ただ、便利な反面、食材それぞれの味や硬さが感じられなかったり、栄養素のバランスがとりにくいなどのデメリットもあります。自宅で使う際は、食材をプラスしたり、他の料理で不足している栄養素を補うなど工夫できるといいでしょう。お子さんに食べさせる前に一口食べてみて、味やかたさ、温度を確認してみてくださいね。

ポイント

- 子どもの月齢や咀嚼力にあったものを選ぶ
- 主食（ごはん、麺）主菜（たんぱく質のおかず）副菜（野菜のおかず）をそろえる
- 原材料を確認する（乳・卵・小麦などは初めて食べる際アレルギーに注意）



8/24 お誕生会

7月のお誕生会には斉藤莉央ちゃんが来てくれました。お名前→「りお」好きなお人形→「シナモ」質問にしっかり答えてくれたりおちゃん。ごっこ遊びがとっても上手なんですよ◎プレゼントをお渡しするとしっかり「ありがとう。」と言ってくれました。お母さんにお名前の由来をお聞きすると、「なんかりおだなあって♡」と教えてくれました。生まれてきたりおちゃんを見て決めたそうです☆

りおちゃん 3歳のお誕生日おめでとう！！



土曜開放
また来てね！

