

子育て支援センター

☎ 地域子育て支援センター ☎46-3042
 戸倉地区子育て支援センター ☎28-9366
 歌津地区子育て支援センター ☎28-9656

南三陸町には子育て支援センターが3カ所あります。母体となる地域子育て支援センター、戸倉地区子育て支援センター、歌津地区子育て支援センターです。子育て支援センターは「子どもたちやその家族がのびのびと過ごし、子どもの遊びを通して成長を共に喜び、子どもたちが初めて社会へ触れる機会を支援する場所です。また、子どもを通して、親や家族が仲間づくりをし、子育ての情報交換や子育て相談を行い、柔軟に専門職につないでもらう場所です。」安心安全な皆さまの拠り所となれるよう力を尽くしてまいります。お気軽にお立ち寄りください。

7月の行事

開催日	内容
7月7日(金)	七夕誕生会
12日(水)	8月のカレンダー作りの会
19日(水)	夏祭り
20日(木)	
27日(木)	栄養士さんと話そうの会

子育て支援センターの夏祭り開催!

- 日時 7月19日(水)・20日(木)どちらかに参加できます。
- 時間 午前10時30分～11時30分
- 申し込み方法
 - ①各子育て支援センターの申し込み用紙に記入する。
 - ②地域子育て支援センターに電話する(☎46-3042)
- 申し込み期間 6月28日(水)～7月18日(火)
夏まつり期間中は、戸倉地区・歌津地区子育て支援センターは閉館となります。



暑い日は子育て支援センターで『水遊びしましょう!!』



各子育て支援センターでは安全に配慮しながら、お父さんやお家の人たちのペースで水遊びを楽しむことができます。お外で思いっきり太陽と水に触れたら、快適な室内でゆったり遊びましょう。スタッフが一緒に見守りを行います。安心してご利用ください。

子育て支援センターより

子育て支援センターのおたより、行事のお知らせ(申し込み方法、内容)、手作りカレンダーの会などの情報を「母子モ」に随時掲載しています。母子モのQRコード付きチラシは、子育て支援センターや子育て支援係で配布しています。登録をお願いします。

☆毎日の子育てお疲れ様です。子どもが小さいとなかなか目が離せず、気の休まる時間がないですね。でも、子どもはお母さんじゃないとぐずってしまうし…。そんな時は上手に子育て支援センターを利用しましょう。お母さんやお家の人が見ていてくれば、子どもたちは、スタッフと安心して遊べるはず! スタッフと子どもが遊んでいる間、お母さんやお家の皆さんは「ほっ」と一息ついてくださいね。皆さんのお越しをお待ちしております。

■施設開放日 ご利用の際は、電話にて予約願います。(当日予約午前9時から・事前予約可能)

施設名	電話番号	開所日	開放時間
地域子育て支援センター	46-3042	月曜日～金曜日	午前10時～正午 午後1時～3時
戸倉地区子育て支援センター	28-9366	月曜日・火曜日	
歌津地区子育て支援センター	28-9656	木曜日・金曜日	

☎ 保健福祉課 子育て支援係 ☎46-1402

健康コラム

その1 食中毒を予防しましょう!

6月から9月にかけて、食中毒が多く発生します。食中毒予防の3原則『食中毒の原因菌を、“つけない” “増やさない” “やっつける”』を守り、発生を防ぎましょう。

食中毒予防の3原則

① 食中毒の原因菌をつけない

- ・こまめに手を洗いましょう。
- ・肉や魚はそれぞれ分けて包み、保存しましょう。
- ・包丁、まな板は肉魚用と野菜用に分けましょう。

② 食中毒の原因菌を増やさない

- ・作った料理は早めに食べましょう。
- ・すぐに食べないものは冷蔵庫で保存しましょう。

③ 食中毒の原因菌をやっつける

- ・「食品内部の温度が75度で1分以上の加熱」をめやすに加熱しましょう。
- ・電子レンジの加熱は、食品をかき混ぜるなどの工夫で均一に加熱しましょう。
- ・食品を温めなおすときも、十分な加熱が必要です。

もし「食中毒かな?」と思ったら、早めに受診しましょう!

その2 野菜を毎食、食べましょう

毎日の体調はいかがですか?

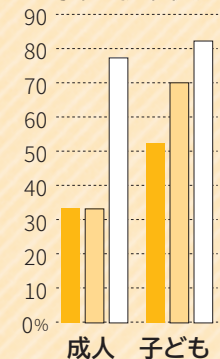
健康に過ごすためには、食事でバランス良く栄養をとることが大切です。おすすめの組み合わせは、主食(ごはん、パン、めん類)・主菜(魚、肉、卵、大豆製品のおかず)・副菜(野菜、海藻、きのこ類のおかず)です。この中で特に不足しがちなのが、副菜の野菜です。

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養成分を含んでいて、十分な量を食べることが、生活習慣病の予防や体調の維持につながります。毎回の食事で忘れずに野菜を食べましょう。

南三陸町の人の野菜のとり方は、朝食や昼食で不足していることが多い様子が見られます。時間に追われて食べる朝食や、食事を簡単に済ませたい昼食も、野菜をしっかり食べて、夏を元気にお過ごしください。

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

野菜の摂取状況



●野菜の目標摂取量は1日350g(小鉢で5つ分)

そのうち、緑黄色野菜で1/3量ほどを食べると、ビタミン類のバランスがとれる。火を通すとかさが減るため、食べる量を増やしやすくなる。

●野菜を食べる工夫

主菜(卵・肉・魚料理等)に野菜を添える。洗うだけで食べられるミニトマトやレタスなどカット野菜のせん切りキャベツを使用すると、より手軽に。夕食の野菜料理を多めに作り、次の日の朝に食べる。めん類に、めんだけでなく野菜を入れる。(卵や肉を追加すると、たんぱく質がとれてさらにバランスが良くなる)

インスタント食品に野菜をプラスする。
 (例)カップ麺やインスタントみそ汁にせん切りのカットキャベツや乾燥野菜を入れてお湯を注ぐ。食べるときに加熱したもやしを追加してもよい。

宮城県ひきこもり居場所支援モデル事業 マイスペースここてらす出張居場所in南三陸

「あなたが安心して行ける場所」マイスペースここてらすを開設します。開設時間内であれば、いつ来ても、いつ帰っても良い、自由に過ごせる居場所です。スタッフや、参加メンバーと交流してみませんか。

- 日時 7月7日(金)、21日(金) 午前10時30分～午後3時
- 場所 生涯学習センター(南三陸町志津川字新井田165-1)
- 対象者 ひきこもりの状態にある義務教育終了後からおおむね50歳までの人
※初めて参加を希望する人は、事前に面接をさせていただきます。
- 参加費 無料
- その他 昼食は各自持参となります。

☎ マイスペースここてらす石巻 ☎0225-25-7609 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113