



NO167

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
8 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	9 はいはい広場 9:30~12:00 ※クッキング (10:00~12:00)	10 みんなで あそぼう 9:30~12:00	11 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	12 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	13
15 お休み 海の日	16 はいはい広場 9:30~12:00	17 みんなで あそぼう 9:30~12:00	18 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	19 ぽこぽこまつり準備 のためお休み ★ぽこぽこまつり 16:00~18:30	20
22 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	23 はいはい広場 9:30~12:00	24 みんなで あそぼう 9:30~12:00	25 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	26 みんなであそぼう ※お誕生会 9:30~ 12:00 自由にあそ ぼう 13:00~16:00	27
29 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	30 はいはい広場 9:30~12:00	31 みんなで あそぼう 9:30~12:00	8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 ※七夕飾り作り 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 ※流しそうめん 10:30~12:00	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

★7月12日(金) 10:30~移動図書の日です。

★7月19日(金) 16:00~18:30 ぽこぽこまつり

今年もぽこぽこまつりを開催します!! 小さいお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、ぽこに来たことが無い方も、ぜひ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♪

飲食コーナーもあります。ごみのお持ち帰りにご協力をお願い致します。

【おみせやさん】 ヨーヨー・びかびかすくい ガチャガチャ 竹ひご風船・アクリルたわし・射的
アクセサリー(ストラップ・プレスレット他) ゼリーすくい 魔法のボトル 各50円

【あそびのひろば】 シャボン玉 水鉄砲 ストラックアウト たこ焼きビンゴ うちわ作り

トミカレース フォトスポット すべて無料!!

【たべもの】 おにぎり(2コで180円) 焼きそば180円 麦茶110円

米・こっこのシフォンケーキ

プレーン220円 クリームチーズ230円 レモン230円 チョコ230円

★事前申し込みになっています。7月10日(水)までにセンターにご連絡下さい。

(センター内には申込書があります。お電話でも大丈夫です Tel87-2115)



★8月7日(水) 流しそうめん

みんなで作るつる!! 流しそうめんを食べてみませんか? 流れてくるそうめんを見るだけでも楽しい
ですよ〜♪ お気軽に参加してみてください(^^)

【場所】 子育て支援センター ぽ・あ・ぽこ

【時間】 10:30~12:00

【持ち物】 お箸、フォーク、お椀(大人用と子ども用)、エプロン、おしぼり等
持ち物には記名をお願いします。

【参加費】 大人200円 子ども50円 申込み締切りは7月31日(水)



こんにちは。ママの健康についてのお知らせです。

最近、子宮がん検診を受けていますか？妊婦健診などで受けた後も2年に1回受けることが大切です。

「最近、受診していないんです・・・。」というお話をうかがうこともあります。

他のがんと違い、子宮頸がんは、リスクが高いのは20～40歳代です。

鷹栖町では、子宮がん検診が500円で受診できます！（令和7年3月31日時点で偶数年齢の方）

さらに今年度から無料で受けられる年齢も広がりました。

旭川がん検診センター（末広）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。

ご自身に時間も気持ちもまわらない日々かもしれないですが、2年に1回だけは子宮がん検診に時間を使っただけでとうれしいです。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。

子宮がん検診(町ホームページ)▶



＊・＊・栄養のおはなし・＊・＊

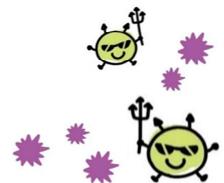
管理栄養士 佐野

徐々に気温と湿度が高くなってくるこの時期、食中毒に注意しましょう！

食中毒は、細菌やウイルス、毒素が食品とともに体内に入り、腹痛や嘔吐、下痢、発熱等の症状を引き起こすことをいいます。乳幼児は大人と比べて抵抗力が弱く、重症化することもあるため、気をつけましょう。基本的には『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！）



6/12 かわいい手形アートができました♡

6/18 ゆっくり座ってお茶を飲みながらおしゃべりしました♪



おりこうさんで待ってたよ★



暑い日には水遊びをしたいと思いますので、お着替えやタオルの準備をして来て下さいね♪
みんなで夏を楽しみましょう～！