



NO119 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
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 みんなであそぼう 9:30~12:00 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 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 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	19
21 お休み 海の日	22 はいはい広場 9:30~12:00	23 みんなで あそぼう 9:30~12:00	24 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~16:00	25 みんなであそぼう 9:30~12:00 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 ※お誕生会11:30~ 自由にあそぼう13:00~16:00	29 はいはい広場 9:30~12:00 ※虫除けスプレー作り 10:00~	30 みんなで あそぼう 9:30~12:00	31 ゆりかごの日 9:30~12:00 13:00~15:00	8月1日 みんなであそぼう 9:30~12:00 自由にあそぼう 13:00~16:00	2
4 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	5 はいはい広場 9:30~12:00	6 みんなで あそぼう 9:30~12:00	7 ※流しそうめん 10:30~12:00 ゆりかごの日 14:00~16:00	8 みんなであそぼう 9:30~12:00	9

☆7月18日(金) ぽこぽこまつり準備の為お休みです。

☆8月4日(月) 七夕飾り作りを行います。時間は自由なのでお気軽にどうぞ。

☆8月7日(木) ゆりかごの日は14:00~になります。

☆暑い日には水遊びをしたいと思っておりますので、お着替えやタオルの準備をして来て下さいね♪

☆7月18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・ぴかぴかすくい ガチャガチャ くじ 竹ひご風船 射的 アクセサリー・キーホルダー(ストラップ他) ストラックアウト 各50円

【あそびのひろば】 シャボン玉 水鉄砲 たこ焼きビンゴ うちわ作り さかなつり トミカレース フォトブース すべて無料!!

【たべもの】 おにぎり(2コ入り) 300円 焼きそば280円 から揚げ(2コ入り) 210円 麦茶110円
米・こっこのシフォンケーキ 各230円
(プレーン・クリームチーズ・甘夏みかん・チョコ)



★事前申し込みになっています。7月9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)

バルーンアート
バルーナコウさんが
来ますよ♪

☆7月29日(火) 赤ちゃんに優しい虫よけスプレー作り

4種類の香りの中から好みの香りを選んで作ります♪赤ちゃんに優しい香りですよ。

【時間】 10:00~ 【参加費】 30ml 500円 50ml 700円
【持ち物】 ありません 【申込み】 7月22日(火)

みなさんはじめまして！保健師の片山です。

4月から鷹栖町役場の保健師に仲間入りしました。まだまだ慣れないことも多いですが、先輩保健師や町民の皆さんからたくさんのことを教わりながら、毎日楽しく頑張っています☺

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しまいがちですが、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8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。



✿・**栄養のおはなし**・✿



管理栄養士 佐野

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食中毒。気温と湿度が徐々に高くなっていくこれからの時期、食中毒には十分気を付けましょう。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。

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しっかりと！）

☆8月7日（木） 流しそうめん

みんなでつるつる！！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涼みますよね～冷たくて美味しいですよ♪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 ぽこ・あ・ぽこ
- 【時間】 10:30～12:00
- 【持ち物】 お箸、フォーク、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30日（水）



6/23 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。久しぶりにお会いすると1人で歩くのがとっても上手になっていて驚きました！お名前の由来をお聞きすると「家族の名前から付けていて、菜 は姉の紗知菜からで 紬 はお父さんからです」と教えてくれました。好きな遊びは「曲に合わせて踊ること」との事でノリノリです♪プレゼントとお誕生カードを渡すとにっこり☺とってもかわいい笑顔のなつむちゃんでした♥

なつむちゃん 1歳のお誕生日おめでとう！！

