

子そだて 行事予定

3月の市内の主な子育て支援情報をお知らせします。
なお、この内容は、子育て総合支援センター発行の「こっころだより」に掲載しています。

★問い合わせ★
子育て総合支援センター「こっころ」(☎ 6405)

◇水沢区◇

■子育てひろば

毎週 木 10:00～11:30 常盤地区センター、毎週 金 10:00～11:30 水沢南地区センター 市教育委員会事務局水沢支所(内線 285)

◇江刺区◇

■愛宕保育園「のんのん広場(部屋・園庭開放)」

毎週 木～金 9:30～11:00 園 ☎ 3197

■稲瀬わかば園子育て支援センター「ちびっこ広場」

日 9:00～12:00、13:00～15:00 ※おやつ代 100 円 園 ☎ 0286

◇前沢区◇

■前沢子育て支援センター「前沢図書館に行こう」

日 9:30～11:30 前沢図書館 園 ☎ 4515

◇胆沢区◇

■胆沢保育園子育て支援センター「あそびの広場つくしんぼ・入園＆進級おめでとう会」(就学前の幼児)

日 10:15～11:30 ※要予約 園 ☎ 4141

◇衣川区◇

■衣川保育所地域子育て支援センター「わんぱく・リズム遊び」

日 10:00～12:00 衣川保健福祉センター 園 ☎ 3131

※は会場、は問い合わせ先を表します

※会場名の記載がない場合は、表題の会場で開催

★「こっころだより」の主な配置場所★

市役所、各総合支所、水沢保健センター、市内図書館、市内地区センター、児童センター、子育て支援センターなど

Child-nurturing plaza 子そだて広場 vol.54

おうしゅう子育てガイド→<http://www.city.oshu.iwate.jp/htm/kosodate/>

いい歯にしたい！
—かわいい乳歯を守るために—
おいしく食べてたくさん話すことは、心と体の栄養になります。そのためには、歯や口の健康が重要です。
乳幼児期は、歯を守るための基本的な習慣を身に付けるとても大切な時期。この時期に、口の中がすっきりとした気持ち良い感覚を覚えることが、将来の歯や口の健康につながります。毎日の家庭での取り組みが大切です。

方々に気を付ける(おやつは時間と量を決めて)
柔らかい食材ばかり食べず、よく噛む習慣を付ける
フッ素配合の歯磨き粉を使い、歯質を強化する
掛かり付け歯科医を持つ
【市の歯科保健事業】
1歳のお誕生メール
麻疹・風疹1期の予防接種のお知らせに、この時期に気を付けたいことを同封してお知らせします。
歯科健康診断
1歳6カ月、2歳6カ月、3歳6カ月の時に歯科健康診断を行います。※2歳6カ月は個別診査(期間内に指定医療機関を受診)
フッ化物歯面塗布
歯科健康診断に併せて、

希望する人にフッ化物塗布を行っています。
フッ化物洗口事業
市内幼稚園・保育園(所)の5歳児を対象に、週1回フッ化物洗口(ブクブクうがい)を行っています。
子育て教室や出前講座など
また、市民の皆さんが健康な歯や口を保てるよう、歯科衛生士が相談にも応じます。
お気軽にご相談ください。
問い合わせ・相談先 水沢保健センター(☎ 4511)

※フッ化物とは…自然に存在するミネラル(フッ素)が他の元素と結合したもの。歯質の強化、再石灰化の促進、むし歯の原因菌抑制などの効果がある



みんなの歯と口を守る
歯ブラシマンとフッ素マン



立野 紋永ちゃん(6カ月)
水沢区姉妹町字上野II
(健太さん・美奈子さんの三男)



菊地 芽花ちゃん(11カ月)
菊地 将英ちゃん(2歳11カ月)
水沢区姉妹町字宿II
(俊宏さん・美紀さんの長女・長男)



我が家のアイドル

102

3歳未満のお子さんの
写真を募集しています。

住所、氏名(ふりがな)、生年月日、続き柄、両親の氏名(ふりがな)、電話番号を明記の上、本庁政策企画課広聴広報係へ。応募順に掲載します。メールの場合はkouhou@city.oshu.iwate.jpまで。

菊池 奏楓ちゃん(7カ月)
水沢区字齊の神II
(大介さん・千穂さんの長男)



子ども喜ぶ 人気メニュー 48 『クリスピーフィッシュ』



玉里保育所のみんな

栄養士オススメ！



～材料(4人分)～
生サケ(1切れ40g) ……4切れ
しょうが汁 ……少々
しょうゆ ……小さじ1
小麦粉 ……小さじ2
マヨネーズ ……大さじ2
玄米フレーク ……15g
パン粉 ……15g
オリーブオイル ……少々

～作り方～

- ①生サケにしょうが汁としょうゆで下味を付けておく。
- ②小麦粉とマヨネーズを混ぜる。
- ③玄米フレークを細かく砕き、パン粉と混ぜる。
- ④サケに②→③の順でまぶし、上からオリーブオイルを掛ける。
- ⑤180℃のオーブンで15分焼いたら出来上がり。

広告

広告