

あつまる つながる わかちあう

# あのねっ



Vol.32

平成 24 年 6 月

子どもたちが健康にすくすく育つには「環境・栄養・愛情」が必要です。  
このテーマを軸にパパ・ママが交流しながら子育てできる情報を発信します。

あのねっ こんな楽しいことがあったよ  
あのねっ いまこんなことで悩んでいるよ  
あのねっ一緒に楽しいことがしたいね

6月予定

## 子育てママ・パパのおしゃべりルーム

環境

子育ての楽しさや悩みなどを気軽におしゃべりしませんか

日	月	火	水 	木	金 	土
					1 	2
3 	4	5	6 	7	8 	9
10	11	12	13	14	15 	16
17	18	19	20 	21	22 	23
24	25	26	27	28	29	30



0才～2才児対象



2才～就学前児対象



栄養相談  
(身長・体重測定)

- \* 水・金曜日の年齢は目安です。どちらの曜日に来ていただいてもOKです。
- \* 栄養相談には母子手帳をお持ちください。
- \* 平日に参加できないパパは、第1日曜日にお越しください。



### かえっこバザール開催

6月3日(日)

10:30～11:45

「かえっこバザール」は使わなくなったおもちゃなどを別のおもちゃなどに交換する「交換会」です。交換するものがなくても、お手伝いなどでポイントGET!

使わなくなったおもちゃ  
着れなくなった服  
読まなくなった本 など、当日に持ってきてください。



### 歯科相談

6月8日(金)

11:00～11:30

虫歯予防のおはなしと  
ブラッシング指導。

11:30～11:45

個人相談



### ママチャレンジ

6月22日(金)

11:00～11:30

“ママチャレンジ”はルーム参加のママが講師になって、特技などを披露してくれます。

### 《おうちで簡単マッサージ》

ママが講師になって、頭皮や顔のマッサージを教えてください



# 開催します♪

「NPOと行政の子育て支援会議運営事業」  
但馬地域交流会

環境

## 親子でワクワク、音あそび♪

日時：6月14日(木) 10時30分～11時30分  
場所：養父市男女共同参画センター ニコニコ  
定員：15組 先着順  
対象：3歳までの親子  
参加費：無料  
申込方法：電話・FAX・窓口

講師：東 寛子さん  
兵庫県認定音楽療法士・医療保育士

“音のでるもの”や“ゆったりとした音”  
に合わせ、親子でワクワクするような音  
あそびをしよう



【申込み・問合せ先】養父市八鹿町八鹿 1219-5 TEL/FAX:079-662-7765

# 訪問しました♪

「NPOと行政の子育て支援会議運営事業」  
新会員紹介

愛情

## くるみ会♪

子どもを遊ばせながらおしゃべりをしたり、情報交換をするなどママがほっとできるような場所の提供をしています。手仕事をしながらの世代間交流の「ママの手仕事講座」「絵本だよ！全員集合！」他、ママが楽しんだり、学べるような月毎のイベントが盛りだくさん。いちど遊びにきてください

E-mail: kurumi-kai@ookina-ki.info

http://ookina-ki.info



## ママの座談会「布ナプキン」

「環境にいいらしい」「自分で作れるの?」「洗うのに手間がかかりそう」など、素朴な疑問を持ち寄り、布ナプユーザーのママたちの経験談も交えたお話しでした。また、薬剤師のママによる「子宮頸がんワクチン」や「家庭でできる性教育」の話も交え、次世代の子どもたちに対し、私たちが「今何を選択するべきなのか」を真剣に討議されていました。



# 子どもの歯と栄養について♪



栄養

栄養のバランスが歯育ての基本

歯によい食事の基本は栄養のバランスがとれていること。歯や骨、体を育てるのに欠かせない栄養素を含む食品をまんべんなく食べさせましょう。

「おかあさんだいすき」は丈夫な歯を育てるかしこい献立

例えば、おから、かきあげ、さんまの塩焼、大豆の五目煮、いもの煮っころがし、酢の物、きんぴらごぼう。。俗に言う「おふくろの味」です。これらは日本の伝統的な家庭料理で、食物繊維を含む野菜や良質のたんぱく質が豊富です。おふくろの味には丈夫な歯を育て、歯と口の健康を維持するために必要な要素がたくさん揃っています。

### 【編集後記】

6月は虫歯予防月間です。自分の歯が20本以上あれば心と体の健康を保つことができるそうです。栄養のバランスの良い食事に気をつけ、しっかりと噛み、丈夫な歯をつくりましょう。《80歳になっても自分の歯を20本以上保とう!》を目標に、乳幼児から正しいブラッシング方法を身につけ、じょうぶな歯育てをしましょう。

【編集・発行】 NPO 法人 北播磨市民活動支援センター  
兵庫県受託事業：「NPOと行政の子育て支援会議運営事業」  
北播磨・丹波・但馬地域担当  
子育て支援コーディネーター 田中  
〒675-1366 小野市中島町72番地  
小野市うるおい交流館エクラ内  
TEL 0794-63-8156 FAX 0794-62-2400  
E-mail : window@ksks-arche.jp