

# 子育てのひろば

このコーナーでは、子育てに関する情報をお知らせします。今回は、地域子育て支援センターを紹介いたします。

## 地域子育て支援センター

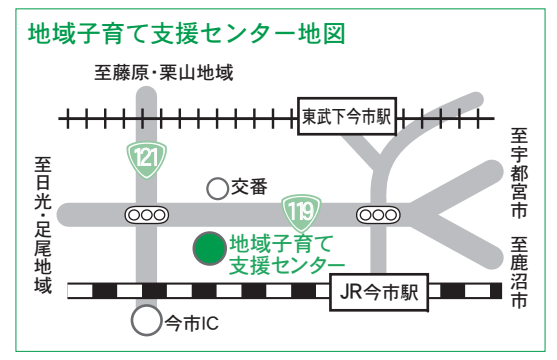
子育て中の皆さんを応援し、子育ての輪が広がる場所、それが地域子育て支援センターです。センターでは、子育てに関する情報の提供や楽しい催しの開催、子育てサークルへの支援などを行っています。また、センターが遠いという方のために、保育園や児童館で保育士による出前保育や催しも行っています。お子さんと一緒に集い、交流を深めることで、利用者の皆さんの間に子育ての輪が広がります。ぜひセンターに来て、仲間と話をしたり、学習会で勉強したり、親子で催しに参加したりしてください(センターの催しは下段参照)。



ところ：日光市今市456ショッピングプラザ日光(旧オアシスセンタープラザ)4階  
開所日：月曜日～土曜日 午前9時～午後5時  
電話番号：☎ 22-2299  
※ご利用の際に、料金や予約は不要です。

なお、センターでは次のような施設を用意して皆さんをお待ちしています。

- ▼こどもひろば  
お子さんの遊びを通して、保護者同士が交流を深める場です。
- ▼情報提供コーナー  
お子さんとのかわり方や生活リズム、食育などの子育てに関する情報提供やサークル紹介コーナーなどがあります。
- ▼子育て相談室  
相談機関と連携し、子育てに関する悩みや疑問にお答えします。また、電話相談も受け付けています。
- ▼昼寝室・授乳室  
昼寝室がありますので、お子さんが遊び疲れて眠ってしまったても大丈夫です。また、授乳室もありますので、赤ちゃん連れでも安心してご利用ください。
- ※車は、ショッピングプラザ日光(旧オアシスセンタープラザ)の駐車場をご利用ください。



## いきいき健康コラム

### か 噛んで健康



小さいころ、「よく噛んで食べなさい」と注意されませんでしたか？昔から、よく噛むことは、しつけの基本項目でした。きつと、よく噛むことが体に良いことを経験で知っていたからでしょう。

まず、よく噛むことで覚醒を促し、脳の働きを活発にします。また、満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防止したり、唾液の分泌を促したりします。唾液は、消化を助けて栄養を吸収しやすくするだけでなく、外から侵入する細菌から体を守ります。さらに、骨や血管を強くし、子どもの発育を促進したり、大人の老化を防止したりします。このように唾液は、口の中だけでなく全身を



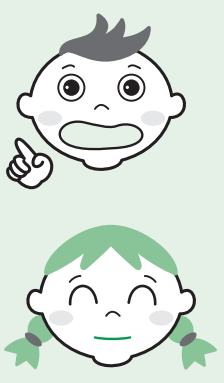
健康にしてくれる魔法の液体なのです。食べ物をしっかり噛んで飲み込むことは、舌や唇、ほお、あごの筋肉を鍛える運動でもあります。軟らかいものばかり好まず、食べ物の歯ごたえを楽しみながら食事をしましょう。左右の歯でバランスよく食べることも意識したいものです。また、食べることにほかに、話すことや歌うことも、口やその周囲の機能を鍛えるのに役立ちます。よく噛むことは、食生活を豊かにするだけでなく、顔の表情も豊かになり、より良いコミュニケーションが保てます。心身ともに健康な生活を送れるように、もう一度、「よく噛んで食べなさい」と自分に言い聞かせてみてはいかがでしょうか。

原稿：栃木県歯科衛生士会日光支部

## 遊びにおいでよ！ 子育ての催し

### 地域子育て支援センターの催し

- ◎子育て健康相談by保健師  
〜確かめて！ホッと安心 健やか子育て〜  
とき 5月7日(木)、6月4日(木)  
午前10時30分～11時30分
- ◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう！  
とき 5月20日(水) 午前10時45分～11時30分  
※健康相談とふれあい歌あそびは申し込みの必要はありません。
- ◎ママのミニ学習会「親業」  
〜親子のあたたかな心の架け橋を築こう〜  
とき 5月8日(金) 午前10時15分～正午  
講師 斎藤エツ子氏  
申込期限 5月7日(木)
- ◎ママのミニ学習会「こころ編」  
〜幼児期ってどんな時期？〜  
とき 5月19日(火) 午後1時45分～3時45分  
講師 丸山隆氏  
申込期限 5月18日(月)  
※お子さんをお預かりします。  
ところ・申込先・くわしくは  
地域子育て支援センター ☎(22)2299
- ◎鬼怒川親子ふれあいひろばの催し  
ママのミニ学習会「健康編」  
〜子育てに提案したい！と・生活の中の化学物質について〜  
とき 5月11日(月) 午前10時30分～午後0時30分  
講師 小池操子氏  
申込期限 5月8日(金)  
※お子さんをお預かりします。  
ところ・申込先・くわしくは  
鬼怒川親子ふれあいひろば(藤原保健センター内)  
☎(76)1210(鬼怒川児童館兼用)



◎にこにこひろば  
親子の自由あそびや、情報交換の場として開設しています。また、園児との交流や、子育ての相談にも応じます。  
※申し込みの必要はありません。

- ▼落合児童館  
とき 5月11日(月)・25日(月)  
午前10時～11時30分
- ▼豊岡児童館  
とき 5月12日(火)・26日(火)  
午前10時～11時30分
- ▼塩野室児童館  
とき 5月8日(金)・22日(金)  
午前10時～11時30分
- くわしくは 塩野室児童館 ☎(26)8937
- ◎みんなであそぼう！  
とき 5月27日(水) 午前10時～11時  
※申し込みの必要はありません。  
ところ・くわしくは  
原町みどり保育園 ☎(22)4588

