

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、日光市子育てガイドブックを紹介します。

## 日光市子育てガイドブック

市では今年、日光市子育てガイドブックを作成しました。このガイドブックには、妊娠してからお子さんが小学校へ入学するまでの、子育て支援についてのさまざまな情報を掲載しています。

- ◆主な掲載内容◆
  - 妊娠したら
    - 母子健康手帳の交付や妊産婦医療費助成制度、妊娠一般健康診査などについて掲載しています。
    - 赤ちゃんが生まれたら
      - 新生児紙おむつ券や出産育児一時金、助産師や保健師による訪問相談などについて掲載しています。



います。  
○楽しく子育て  
子育て中の親子が集まれる施設や児童館、子育てサークルの紹介、子育て支援ホームページなどについて掲載しています。

◆  
○保育園、幼稚園、保育型児童館  
各施設の入園・入館手続きや保育料、延長保育や障がい児保育などの多様な保育サービスについて掲載しています。

◆  
子育てガイドブックは、母子健康手帳の交付時や日光市への転入時、地域子育て支援センター・親子ふれあいひろばなどの利用時に配布しています。また、子育て支援課や健康課、市民サービスセンター、各総合支所市民福祉課、各支所・出張所の窓口にも置いてありますので、必要な方は最寄りの窓口へお越しください。  
より安心して子育てができるよう、ぜひ子育てガイドブックをご活用ください。  
くわしくは子育て支援課 保育係 ☎(21)5186

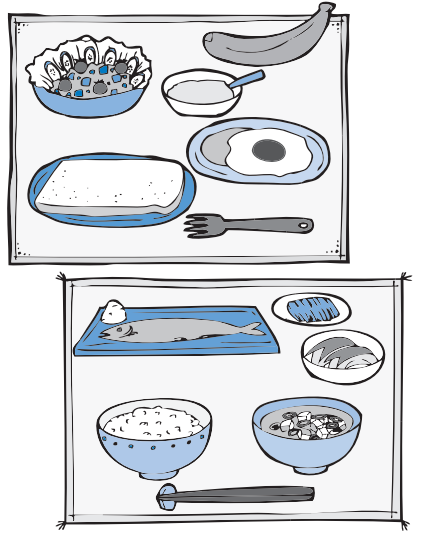
小児科のある医療機関一覧なども掲載。

施設名	住所	診療時間	備考
日光市立小児科	日光市中央1-1-1	午前8時～午後5時	休日・夜間診療あり
日光市立小児科	日光市中央1-1-1	午前8時～午後5時	休日・夜間診療あり
日光市立小児科	日光市中央1-1-1	午前8時～午後5時	休日・夜間診療あり

## いきいき健康コラム



### 毎日朝食を食べましょう!



市で策定した「健康にっこう21計画」の実践目標に、「栄養バランスについて正しく理解し、三食きちんと食べる」という項目があります。今回は、一日をスタートするために、一番重要な朝食についてお話しします。

朝起きたばかりの体は、体温が低く意識もぼんやりしています。朝食には、体温を上げ、やる気や頑張る力を引き出す働きがあります。また、脳の活動に必要なエネルギー源である糖分を補給できるので、脳の働きが良くなります。朝食を食べないと、集中力が低下し、作業効率も上がりません。このため、一日を過ごすエネルギー源となる朝食は、必ず食べましょう。

朝食は、ご飯やパンなどの主食に、主菜や副菜などを組み合わせバランス良く食べることが大切です。例えば、主食がご飯の人は、焼き魚やおひたし、味噌汁、りんごなどを組み合わせます。主食がパンの人は、目玉焼きやハム、サラダ、バナナ、ヨーグルトなどを組み合わせます。忙しくて朝食を食べる時間がないという方は、バナナやヨーグルト、コーンフレークなど、簡単にエネルギーを補給できる食品もあるので、試してみてください。

食生活は、生活習慣病(がんや脳卒中、糖尿病など)とも関わりが深く、健康づくりの基本です。小さな心掛けで、少しずつ食生活を改善することができます。皆さんも、ぜひ朝食を食べる習慣を身につけましょう!

原稿：市栄養士

## 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  
く確かめて ホツと安心 健やか子育て  
とき 8月6日(木)・9月3日(木)  
午前10時30分～11時30分

※申込みの必要はありません。  
○親子ふれあい歌あそびを楽しもう!  
とき 8月19日(水) 午前10時45分～11時30分  
※申込みの必要はありません。

○ママのミニ学習会「ことば編」  
くゆたかな会話を育むために  
とき 8月7日(金) 午前10時15分～11時45分  
講師 下山田弘氏  
申込期限 8月6日(木)

※お子さんをお預かりします。  
○子育て支援センター ☎(22)2299

日光親子ふれあいひろばの催し  
季節を楽しむ「水はともだち」  
ひろばテラスでの水遊びゲーム  
とき 8月4日(火)・6日(木)・25日(火)・27日(木) 午前10時30分から  
日光親子ふれあいひろば(日光福祉保健センター内) ☎(24)3001

鬼怒川親子ふれあいひろばの催し  
ママのミニ学習会「エプロンシアター」  
食について  
とき 8月3日(月) 午前10時～正午

講師 伊藤和子氏  
※申込みの必要はありません。  
○ママのミニ学習会「ホップステップダンス」  
とき 8月7日(金) 午前10時～正午  
講師 小川智子氏  
※申込みの必要はありません。

○オピニオンリーダーによるひだまりサロン  
くスイカ割り  
とき 8月19日(水) 午前10時～正午  
※お手ふきと参加費(100円)持参でご参加ください。  
ところ・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)0881

そのほかの催し  
○プールあそび  
とき 8月5日(水) 午前10時～11時  
定員 親子20組(先着順)  
申込期限 8月4日(火) 並木保育園 ☎(21)0616

○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、8月は次の2つの児童館で開設しています。園児との交流や子育て相談にも応じます。  
※お子さんをお預かりします。  
○落合児童館  
とき 8月10日(月)・24日(月)  
午前10時～11時30分  
ところ・くわしくは 落合児童館 ☎(27)0058

○塩野児童館  
とき 8月28日(金) 午前10時～11時30分  
ところ・くわしくは 塩野児童館 ☎(26)8937

