



子育てひろば

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、子育て情報ホームページを紹介いたします。

子育て情報ホームページ

子育て情報ホームページは、市の委託により、NPO法人なんとなくのにわが運営し、子育てに関する幅広い情報をお知らせしています。子育てに関するイベント情報や子育てサークルなどの団体情報がいっぱいです。また、メールマガジンも発行していますので、新しい情報を簡単に知ることが出来ます。

掲載している主な情報は次のとおりです。

◆イベント情報

保育園や児童館などの公の施設や、子育てサークルなどの小さな団体まで、市内で行われ

ている子育て関連イベント情報をお知らせしています。

◆グループ紹介

市内で活動する、子育てに関連したサークルやNPOなどを紹介しています。身近なサークルに参加することで、子育ての幅を広げることが出来ます。

◆募集しています

イベント情報やクチコミ情報を随時募集しています。掲載を希望する情報をお持ちの方は、日時・場所・対象者などの詳細をメールでご連絡ください。

また、子どもやイベントの写真、お子さんの描いた絵など、ホームページに掲載できる画像(携帯電話で撮影した写真も可)も募集しています。紹介用のニックネームとコメントを付けて、メールでお送りください。

くわしくは
子育て支援課
子育て環境係
☎(21)51001



登録者宛にメールマガジンを発行。

Kosodate Nikko

入口に関する	クチコミ情報	いろんな団体	メルマガ登録	リンク集	日光市・子育て支援(外部リンク)
--------	--------	--------	--------	------	------------------

子育てまっせいちょうのお母さん、お父さんに向けて日光地域のいろんな情報をお伝えするページ。日光市・子育て支援課の委託により「特定非営利活動法人なんとなくのにわ」から運営しています。

■ 日光市地域子育て支援センター 行事のお知らせ「えくぼ・8月号」はこちらをご覧ください。
豊かな子育て、子育ての場として活用できる施設です。利用料無料。日光市今市456(ショッピングプラザ日光4階)22-2299

■ 日光市立 休日急患子ども診療所 利用案内
診療日: 日曜日・祝日・振替休日 受付時間: 午前9時~11時30分/午後2時~4時30分/午後7時~10時
電話番号: 0288-30-7299 所在地: 〒321-1262 日光市平ヶ崎109 今市保健福祉センター内

■ イベント情報

- ▼ 7/22(金) 日光もみぢクラブ・稲刈り体験ピクニック
- ▼ 7/24(金) みんなであそぼう! せせらぎ保育園 川あそび
- ▼ 7/30(金) 夏休み自由探検こぼり! 小学生エコ教室
- ▼ 7/31(金) 日光もみぢクラブ・水遊びしよう!
- ▼ 8/5(金) みんなであそぼう! 並木保育園 プールあそび
- ▼ 8/8(土) 手作りアイスとクレープを作ろう!

アドレス: <http://www.nantonakuno.net/kosodate/>
運営団体: NPO法人なんとなくのにわ
電話番号: ☎090(3227)7079 FAX(21)2631
Eメール: info@nantonakuno.net
※市ホームページ内「子育てページ」と相互リンクしています

いきいき健康コラム



検診と日々の暮らしでがん予防

9月のがん征圧月間です。そこで今回はがん予防についてお話しします。

日本人の死因の1位は、がん(悪性新生物)です。日光市においても、死因の約3割ががんとなっています。

しかし、医学の発達に伴い、早期発見・早期治療によって治るがんが増えてきています。特に胃がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がん、前立腺がんの6つのがんは、検診を受けることで早期に見えます。さらに早期に治療を行うことで治る病に変わります。

また、がん発生の6割以上は、食生活や喫煙などの生活習慣が関係して

がんを防ぐための12カ条 (国立がんセンター監修)

- ① バランスのとれた栄養をとる
- ② 毎日、変化のある食生活を
- ③ 食べすぎを避け、脂肪はひかえめに
- ④ お酒はほどほどに
- ⑤ たばこは吸わないように
- ⑥ 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
- ⑦ 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
- ⑧ 焦げた部分はさける
- ⑨ かびの生えたものに注意
- ⑩ 日光に当たりすぎない
- ⑪ 適度にスポーツをする
- ⑫ 体を清潔に

ることが分かってきました。がん検診を受診すること併せて、日々の暮らしの中で、がんになりにくい生活習慣を身につけることが大切です。

市では健康にっこう21計画の中で、生活習慣の改善とがん検診の受診を推進しています。皆さんも、健康にっこう21計画や「がんを防ぐための12カ条(右図)を参考に、生活習慣を見直しましょう。

原稿:市保健師

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 9月3日(木)・10月1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 9月16日(水) 午前10時45分〜11時30分
※申込みの必要はありません。

◎家族みんなで親業
とき 9月12日(土) 午前10時15分〜正午
申込期限 9月10日(木)

◎ママのミニ学習会「こころ編」
〜乳幼児期の対応について①〜
とき 9月15日(火) 午後1時45分〜3時45分
申込期限 9月11日(金)

※お子さんをお預かりします。
◎おじいちゃんおばあちゃんも一緒に!
〜おぼえよう応急手当〜
とき 9月18日(金) 午前10時15分〜正午
申込期限 9月17日(木)

◎日光親子ふれあいひろばの催し
◎第2回お母さんの勉強会
〜とっても簡単! 手作りおやつ〜
とき 9月11日(金) 午前10時〜正午
ところ・くわしくは
日光親子ふれあいひろば(日光福祉保健センター内)
☎(54)30001

◎鬼怒川親子ふれあいひろばの催し
◎ママのミニ学習会「絵本の読み聞かせ」
とき 9月4日(金) 午前10時〜正午
※申込みの必要はありません。

◎ママのミニ学習会「敬老の日のプレゼントづくり」
〜身近な材料を使ってプレゼントを作ります〜
とき 9月9日(水) 午前10時〜正午
※申込みの必要はありません。

◎オビニオンリーダーによるひだまりサロン
〜お月見おだんご作り〜
とき 9月16日(水) 午前10時〜正午
※お手ふき・エプロン・参加費100円(実費)持参
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
◎人形劇「赤ずきんちゃん」
とき 9月15日(火) 午前10時〜11時
ところ・くわしくは 日光保育園 ☎(54)0892

◎ミニ運動会(しばやま保育園)
とき 9月9日(水) 午前9時45分〜11時30分
定員 親子20組(先着順)
申込開始 9月7日(月)から
くわしくは 落合児童館 ☎(27)0058

◎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、9月は次の3つの児童館で開設します。詳細は各館にお問い合わせください。

- 落合児童館 ☎(27)0058
- 豊岡児童館 ☎(21)7488
- 塩野児童館 ☎(26)8937