



食育コラム (1)

問 保険健康課
☎84-0327

このコーナーでは、町の管理栄養士が食育についてのお話やレシピなどを紹介します。

「♥妊娠期の食事♥」

お腹の中の赤ちゃんはママが食べた物で成長していきます。つわりの時には、無理をせず食べられる物を食べ、つわりが軽くなってきたら、主食・主菜・副菜を基本に、バランスの良い食事をしっかりととりましょう!!

—妊娠中に特に摂りたい栄養—
鉄分

妊娠中は、鉄分を必要とします。レバー、卵、色の濃い葉物野菜、大豆製品などに多く含まれています。

カルシウム

母子ともに健康な体をつくるために必要です。乳製品、大豆製品、色の濃い葉物野菜、小魚などに多く含まれています。

今回は、ママパパ教室で人気のレシピを紹介します。ママパパ教室の参加者も募集しています。詳しくは、保険健康課(84-0327)へ!



町民センター図書室

◇子どもの広場

内容 「とんとんずもう」を作ります。
日時 5月20日(土) 10:00~
持ち物 はさみ・カラーペン
対象 5歳~(未就学児は保護者同伴)
場所 町民センター2階 小会議室A
申込み 直接図書室へ 又は、☎82-5221

◇おはなし会(第2土曜日、第3水曜日)

日時 5月13日(土) 13:00~
5月17日(水) 15:00~
場所 町民センター3階 図書室
申し込みはいりません。

毎月1日は、【開成ファミリー読書デー】
家族みんなで本を読もう!

乳幼児専門電話相談

日時 5月9日(火)、12日(金)、19日(金)、26日(金)
10時~13時
対象 乳幼児期の子どもの持つ保護者、
乳幼児支援に携わる方
相談員 発達支援研究所Mana代表 加藤 敦子さん
(保健師、臨床発達心理士)
費用 無料(ただし、通話料は相談者負担)
専門電話 0465-81-3717
問 神奈川県発達支援センター地域支援課



入園式でのあいさつ

クラスでの様子

元気だより



問 開成幼稚園 ☎82-4247

子ども達との新生活

開成幼稚園 教諭 浅井 結花
今年の4月から、開成幼稚園で教諭として働くことになりました。

私は開成町で生まれ育ち、本園の卒園児でもあります。小さい頃からの夢であった「開成幼稚園の先生」になることが叶い、気が引き締まる思いです。また、憧れだった先生方と働けることをとても嬉しく思っています。

4月10日(月)の入園式は、緊張や不安もありましたが、元気いっぱいの子どもたちに出会うことができ、これからの生活が楽しみになりました。そして、幼稚園での様々な経験を、子どもたちのよりよい成長につなげていきたいと思いました。子どもたちが毎日笑顔で、ワクワクした気持ちで幼稚園に来られるよう、頑張っていきます。



子育てカレンダー 5月



このカレンダーは、就学前のお子さんに関する予定を掲載しています。
Ⓜ 申込みが必要です

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7
8	9 ☆3歳児健診(保健センター)	10	11 ♪おでかけ保育(福祉会館) ☆離乳食講習会Ⓜ(保健センター)	12	13 ◇ばばひろば(あじさいっこ) ☎おはなし会Ⓜ(町民センター図書室)	14 母の日
15 ◇あじさいっこでわらべうた(あじさいっこ)	16	17 ☎おはなし会(町民センター図書室) ♡チビっ子ランドおはなし会(福祉会館)	18 ♪♡おでかけ保育ちびっこサロン(福祉会館) ☺親子で遊ぼうわらべうた①Ⓜ(町民センター)	19	20 ☎子どもの広場(町民センター図書室)	21
22 ☺親子で遊ぼうわらべうた①Ⓜ(町民センター)	23	24	25 ♪ふれあいクッキングⓂ(酒田保育園 えほんランド他) ☆3~4ヶ月児健診(保健センター)	26	27	28
29 ◇あじさいっこ1周年記念イベント・人形劇(あじさいっこ)	30 ☆7~8ヶ月児健康相談(保健センター)	31	6/1 ☆3~4ヶ月児健診(保健センター)	2	3	4

問合せ
申込み

☆ 町保険健康課
♪ 町子育て支援センター(酒田子育て支援室)
◇ 町駅前子育て支援センターあじさいっこ

84-0327
82-1222
20-9720

♡ 町社会福祉協議会
☺ 町教育委員会事務局教育総務課
☎ 町民センター図書室

82-5222
82-5221
82-5221



子育てナビ

問 保険健康課 ☎84-0327

妊娠がわかったら、
母子健康手帳をもらおう



何でもご相談ください!

母子健康手帳は、赤ちゃんの誕生日(出産予定日)を入力とママの健康を記録するもの。すると、子どもの健康診断や「母子健康包括支援センター」で発行されています。妊娠の届出をされた方へ、母子健康手帳と妊婦健康診査補助券をお渡ししています。母子保健コーディネーター(保健師)が妊婦さんと面談しながら、体調の確認や情報提供を行い、必要な方には継続的に支援しています。妊娠期間中は、こころも身体も大きく変化します。妊婦健診を定期的に受け、健やかに過ごしましょう。

電子版母子健康手帳アプリ 配信
町では、神奈川県が実施する「電子母子手帳」事業に参加しています。

このアプリは、お子さまの誕生日(出産予定日)を入力すると、子どもの健康診断や「母子健康包括支援センター」で発行されています。また、お子さまの写真や成長記録を入力でき、そのデータを家族みんなで共有することで、子どもの成長を見守れます。従来の母子健康手帳の補助として、ご利用ください。

ダウンロードはこちらから/
マイME-BYO カルテとも連携しているよ!

