



子育てワンポイントアドバイス ONE POINT

問保健センター (☎ 575 - 1101)

子どもの虫歯予防

幼児からの虫歯は、偏食や小食の原因にもなり、あごの発達にも影響がでできます。

虫歯にならないように、幼児期からの正しい生活習慣と毎日の虫歯予防を心掛けましょう。

ポイント1 おやつは時間を決めて!!

おやつは時間を決めて、甘い物やスナック菓子ばかりではなく、おにぎりやお好み焼き、野菜スティックやふかし芋などを取り入れましょう。

子どものおやつのイメージは「好きな物」ではなく、子どもの成長にとって「必要な物」です!

ポイント2 よく噛む習慣を付けましょう

よく噛むことで、あごの発達を促し、きれいな歯並びをつくります。

ポイント3 仕上げ磨きをしましょう

生えたとの歯は虫歯になりやすいです。小学校低学年までは、大人が仕上げ磨きをしてあげてください。

ポイント4 フッ素を定期的に塗布しましょう

フッ素は歯の質を強くします。定期的にフッ素を塗布しましょう(幼児の場合、3か月に1回)。

※参考資料 埼玉県歯科医師会および埼玉県歯科衛生士会北部支部資料から

Letter

ありがとうの手紙



最優秀賞
中学生の部



兄貴へ

幡羅中学校3年(現高校1年) 加藤 裕貴 さん

お兄、いつも弟の僕の世話をしてくれてありがとう。僕がいつも家でヒマそうにしていると、相手をしてくれるのは、いつもお兄でした。

13歳差のお兄と遊ぶのは、いつも楽しかった。兄弟だから、けんかもしょっちゅうだったけど、兄弟だから、すぐ元に戻ってたよな。

そんなお兄も結婚することになって、それを聞いた時、正直嬉しかった。面と向かって言えないけど、結婚おめでとう。そして、いつもありがとう。僕の将来の夢は、お兄みたいな人になることです。

かんたん料理レシピ 「コーンのムース」

材料(4人分)

トウモロコシ3本・バニラエッセンス少々・牛乳200cc・ミントの葉少々・ゼライス50g・生クリーム100cc・砂糖30g・水50cc

作り方

- トウモロコシを蒸し、粒を包丁でそぎ落とす。
- ミキサーにトウモロコシと牛乳を入れて、クリーム状につぶす。
- ゼライスと水50ccを鍋に入れ、煮立ててよくかき混ぜ、溶かす。
- ②と③をよく混ぜ合わせ、バニラエッセンスを加えて、さらによく混ぜ合わせる。
- ④を型に注ぎ、冷蔵庫で冷やして固める。
- 型から外した⑤に泡立てた生クリームとミントの葉をデコレーションする。



子育て支援センター

雨が降っても大丈夫!強い味方の支援センターへ...

問い合わせ

- 桜ヶ丘子育て支援センター ☎ 574 - 8002
- 藤沢子育て支援センター ☎ 551 - 5055
- 明戸子育て支援センター ☎ 573 - 5115
- 豊里子育て支援センター ☎ 587 - 1170
- おかべ子育て支援センター ☎ 585 - 4101

○以下の事業は予約制です 6月15日(火)午前9時から電話でお申し込みいただけます

事業名	内 容	会 場・日 時	対 象	定 員	参加料	受け付け
わくわく教室	親子でたっぷりスキンシップを取って遊べるひとときです	桜ヶ丘子育て支援センター 7月14日(火)午前10時30分~11時30分	1歳半以上児と保護者	各 先着20組	無料	桜ヶ丘子育て支援センター ※徒歩・自転車などでお越しのかたは、予約は不要です。
		7月7・21日(休)午前10時30分~11時30分	1歳半未満児と保護者			
	お誕生会	7月28日(休)午前10時30分~11時30分	未就学児と保護者			
おはなし教室	豊かな心をはぐむ絵本の読み聞かせです	桜ヶ丘子育て支援センター 7月2・16・30日(休)午前10時30分~11時30分 7月9・23日(休)午前10時30分~11時30分	1歳半未満児と保護者 1歳半以上児と保護者			
給食体験	給食を食べながら、栄養士が食事や栄養について相談に応じます	藤沢子育て支援センター 7月13日(火)午前11時~正午	離乳食を終了している未就学児と保護者	先着7組	親300円 子250円	藤沢子育て支援センター
ヨガ教室	ヨガで子育ての疲れをリフレッシュしませんか?	おかべ子育て支援センター 7月3日(出)午前10時30分~11時30分	未就学児の保護者	先着20人	無料	おかべ子育て支援センター
ベビーオイルマッサージ	親子で楽しみながらベビーオイルマッサージをしましょう!	桜ヶ丘子育て支援センター 7月6日(火)午前10時30分~11時30分	1歳未満児と保護者	先着15組	無料	桜ヶ丘子育て支援センター

○以下の事業は予約不要です

事業名	内 容	会 場・日 時	対 象	定 員	参加料	受け付け
わくわく教室	親子でたっぷりスキンシップを取って遊べるひとときです	藤沢子育て支援センター 7月14日(火)午前10時30分~11時30分 7月7・21日(休)午前10時30分~11時30分 お誕生会 7月28日(休)午前10時30分~11時30分	1歳半以上児と保護者 1歳半未満児と保護者 未就学児と保護者	人数の制限はありません	無料	各会場に直接お越しください
	親子でたっぷりスキンシップを取って遊べるひとときです	おかべ子育て支援センター 7月14日(火)午前10時30分~11時30分 7月7・21日(休)午前10時30分~11時30分 お誕生会 7月28日(休)午前10時30分~11時30分	1歳半未満児と保護者 1歳半以上児と保護者 未就学児と保護者			
	親子でたっぷりスキンシップを取って遊べるひとときです	豊里子育て支援センター 毎週水曜日 午前10時30分~11時30分 お誕生会 7月28日(休)午前10時30分~11時30分	未就学児と保護者			
	親子でたっぷりスキンシップを取って遊べるひとときです	明戸子育て支援センター 毎週水曜日 午前10時30分~11時30分 お誕生会 7月28日(休)午前10時30分~11時30分	未就学児と保護者			
	お誕生会	7月28日(休)午前10時30分~11時30分	未就学児と保護者			
おはなし教室	豊かな心をはぐむ絵本の読み聞かせです	藤沢子育て支援センター 7月2・16・30日(休)午前10時30分~11時30分 7月9・23日(休)午前10時30分~11時30分 おかべ子育て支援センター 7月2・16・30日(休)午前10時30分~11時30分 7月9・23日(休)午前10時30分~11時30分 豊里子育て支援センター 毎週金曜日 午前10時30分~11時30分 明戸子育て支援センター 毎週金曜日 午前10時30分~11時30分	1歳半未満児と保護者 1歳半以上児と保護者 1歳半未満児と保護者 未就学児と保護者 未就学児と保護者			
	わくわく・おはなし教室が、はたらふれあい館でも楽しめます	はたらふれあい館 7月1日(休)午前10時30分~11時30分 7月15日(休)午前10時30分~11時30分	未就学児と保護者			
	お子さんの発達について保健師がアドバイスします	藤沢子育て支援センター 7月20日(火)午前10時~11時30分				
パワフルらんど	わくわく・おはなし教室が、はたらふれあい館でも楽しめます	はたらふれあい館 7月1日(休)午前10時30分~11時30分 7月15日(休)午前10時30分~11時30分	未就学児と保護者			
ハートフル広場	お子さんの発達について保健師がアドバイスします	藤沢子育て支援センター 7月20日(火)午前10時~11時30分				
育児相談	子育ての悩みを一緒に考えましょう	各子育て支援センター 毎週火~土曜日 午前8時30分~午後5時 (随時相談に応じます)	未就学児と保護者			
広場	事業のない時間、子育て支援センターを開放しています	各子育て支援センター 毎週火~土曜日 午前9時~正午・午後2時30分~4時30分 (詳しくはお問い合わせください)				

※子育て支援センターの事業については、市ホームページまたは市モバイルサイトでもご覧いただけます。
※子育て支援センターは、未就学児と保護者のかたが利用できます。また、日・月曜日、祝休日はお休みです。