



美里町こども家庭センター通信



こども家庭センター交流スペース利用時間

9:30～16:30

ご利用になられたい場合は、事前にご連絡
ください。

青空保育園

はちす保育園

砥用音楽幼稚園

詳細につきましては、
各支援センターに
お問い合わせ、また
は 各センターの通
信をご覧ください。

月	火	水	木	金
			1	2
				人形劇：赤ずきん
5	6	7	8	9
こどもの日	振替休日		押し花フォト作り ファミリーイベント作り	コースターを作ろう
12	13	14	15	16
	開設日 パン教室		トランポリン	
19	20	21	22	23
	お楽しみ料理教室		パフェ作りを楽しもう 身体測定・お散歩	
26	27	28	29	30
	開設日	身体測定・健康相談	家庭訪問	

お楽しみ料理教室

20日（火）10時00分～12時30分

こども家庭センター 湯の香苑 調理室

☆メニュー 豆ごはん・筍と新じゃがいもの煮物

サラ玉ドレッシングサラダ

できあがったらランチタイムです♪

☆エプロン・三角巾をご持参ください。

（こどもさんの月齢やメニューによって取り分けできない場合は、こどもさんの昼食等をご準備ください。）

☆参加費は無料です

申し込みは、5/7（水）まで

（こども家庭センターへ電話・Lineでお願いします。）



今年度は、美里町食生活改善推進員さんの料理教室を奇数月の第3火曜日に予定しています。（9月のみ第2火曜日）
妊婦さん、お母さん、お父さんなど、
たくさんのご参加をお待ちしております♡

うんち

スルリ、スッキリ出ていますか？

便秘のサイン

- ・かたくてコロコロのうんちが少し
だけしか出ない
- ・うんちの量が少ない
- ・うんちをするときに強くいきんで
泣く、痛がる

このほか、食欲がない、元気がな
いなどもよく見られます。

そんな
ときは！



こんなケアで便秘解消！

- ・水分をしっかりとらせる
- ・野菜や海藻類、ヨーグルトなどを食べさ
せる
- ・おなかをやさしくマッサージする
- ・トイレに座る習慣をつける

※なかなか解消しないときは、
かかりつけ医に相談を。



0・1・2歳の 靴選び



よちよち歩きのころ (プレシューズ)

- 足首の関節まで保護
- かかとが補強されている
- 弾力のある靴底
- やわらかい素材



歩き始めのころ (ファーストシューズ)

- クッション性のあるかかと
- 歩き方が安定してきたら、
ローカットでもよい



- つま先が広く、反
り上がっている
- 指先に約7～8mm
のゆとりがある
- 甲の高さがきち
んと調整できる
- 足の動きに合わ
せてソフトに曲
がる

立った姿勢ではいてみてチェック！

- ☐ 歩き方が不自然ではない？
- ☐ 痛いところはない？
- ☐ かかとがぶかぶかしていない？

問い合わせ 美里町佐俣338 湯の香苑内
美里町こども家庭センター TEL: 0964-42-6550

