

### 子育てひろば・ニコニコ 「ベビーマッサージ」

お子さんの肌を心地よくマッサージし、親子の温かい時間をリラックスしながら過ごしませんか？

日時 6月15日(水) 午  
前11時～11時30分

講師 RTA認定講師 西村美紀氏

定員 先着5組

費用無料 直接会場へ

その他 駐車場あり

お問い合わせ 長瀬保育園 22・8102、市子ども家庭支援課支援係

### 親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた！ベビープログラム1

初めての赤ちゃんを育てているお母さんのための講座です。親子一緒に参加して、育児の楽しさや悩みごとを話しませんか。

日時 7月1日～22日の金曜日(4回) 午後1時30分～3時30分

会場 子育て支援センターはぐはぐ和室

対象 第1子(おむね2～5か月児)と母親

講師 B.P.F.アシリエーター 仲井真美氏、栗原久美子氏

定員 先着10組(予約制)

費用 1組1千100円(テキスト代)

申し込み 27日までに応募フォーム(2次元コード参照)または電話23・0762(午前10時～午後4時)で(特非)青梅こども未来へ



### 妊婦歯科健診 赤ちゃんのために お口の中の健康チェック

歯周病やむし歯が、赤ちゃんに影響を及ぼすこともありますので、妊娠中に一度、お口のチェックをしておきましょう。

日時 6月16日(木) 午後1時30分～3時30分

会場 健康センター2階

対象 安定期の妊婦

内容 歯科健診、歯磨き指導

定員 先着10人(予約制)

費用無料

持ち物 母子手帳、歯ブラシ

申し込み 電話23・2191で健康センターへ

### 親子食育講座

親子で楽しく好き嫌いを克服しよう！

日時 6月18日(土) 午  
前10時～11時20分

講師 管理栄養士

定員 先着6組(予約制)

費用無料

会場 健康センター

対象 年長児～小学生3年生と保護者

内容 手洗いチェックカーに

よる手洗い実習、講話野菜当てクイズ、ほか

管理栄養士

先着6組(予約制)

電話23・2191で健康センターへ

### モグモグカミカミクラス (離乳食教室・中後期)

日時 6月23日(木) 午  
前10時～10時50分

会場 健康センター3階

対象 6～9か月児の保護者

内容 離乳食の進め方と7か月以降の離乳食の作り方(試食なし)

講師 管理栄養士

定員 先着10組(予約制)

費用無料

持ち物 お子さん同伴の場合、お湯も含む、おむつなど、外出時に必要なもの

申し込み 電話23・2191で健康センターへ

### 幼児食教室

日時 6月29日(水) 午  
前10時～10時50分

会場 健康センター3階

対象 2～5歳児の保護者

内容 この時期の栄養について(栄養バランス、おやつとり方等)

※調理実習および試食はあやつのとり方等

指導 管理栄養士

定員 先着10人(予約制)

費用無料

申し込み 電話23・2191で健康センターへ

### 教科書展示会

文部科学省の検定を受けた複数の教科書展示します。閲覧・意見はどなたでも可能です。

日時 6月8日(水)～27日(月) 午前9時～午後5時

会場 市役所5階502会議室

※中央図書館(休館日あり)においても同期間に展示します。

お問い合わせ 学務課学務係

### 畑中保育園、子育てひろばに遊びに来ませんか

畑中保育園子育てひろば「すこやか」では、専用保育室を開放しています。すべり台やいっぽんぼしで体を動かして遊んだり、ままごとコーナーや木のおもちゃで遊ばせよう。

育児講座や地域交流、保育所体験や出産を迎える方の育児体験なども随時行っています。

日時 月～金曜日 午前9時～午後4時30分

対象 未就学児の親子

その他 新型コロナウイルス感染症対策のため、来園の際は、電話で連絡のうえ、お越しください。

お問い合わせ 畑中保育園 21・5358、市子ども家庭支援課支援係



### 食育一口メモ 食中毒に気をつけましょう

食中毒の原因は、細菌やウイルス、寄生虫、化学物質、自然毒によるものなど、さまざまなのがあり、年間を通じて発生しています。そのうち患者数が一番多い細菌性の食中毒は、湿度や気温の高い梅雨から夏にかけて発生件数が増加しています。

飲食店ばかりでなく、家庭の食事で発生するたため、食中毒予防の3原則をとり入れ、安心・安全な食事作りを心がけましょう。

①つけない 生肉や生魚に付着している細菌が手指や調理器具を介し、他の食品を汚染してしまうことで食中毒を起すことがあります。手指や調理器具は、きちんと洗い、常に清潔にしましょう。

②増やさない 細菌の多くは、温度管理が悪いと時間とともに増え、適切な温度で保管し、調理されたものは、長時間放置せずできるだけ早く食べましょう。

③やつつける 細菌は、熱に弱い物が多いので、食品の中心まで十分に加熱しましょう。食器や調理器具、シンクや冷蔵庫などもきれいにしておきましょう。



### 児童手当・児童育成手当 6月は支払月

6月15日(水)に2～5月分の手当を指定の口座に振り込みます。

受給者は現況届の提出を児童手当の受給者は、法律の改正により、一部の方を除き「現況届」の提出が不要になります。

また児童育成手当の受給者は、毎年6月に「現況届」を提出することが定められています。現況届を提出しないと6月分以降の手当が受けられなくなり、必ず提出してください。

各手当の現況届が必要な方には、6月3日までに案内通知を送付します。届かない場合は、8日(水)以降にご連絡ください。

児童手当現況届の電子申請マイナンバーカードを利用

6月は「食育月間」です。食品衛生にも気をつけて、楽しい食生活を送りましょう。

お問い合わせ 健康センター 23・2191

児童手当現況届提出対象者	
①	配偶者からの暴力等により、住民票の住所地在青梅市と異なる方
②	支給要件児童の戸籍や住民票がない方
③	離婚協議中で配偶者と別居している方
④	法人である未成年後見人、施設等の受給者の方
⑤	その他、青梅市から提出の案内があった方

### 青梅市医師会健康コラム89 ぬるめのお風呂に入ってみませんか？

入浴は、血行循環を改善し、疲労回復、リラックス効果などお風呂好き日本人には多大な恩恵をもたらしてくれます。

しかし、入浴後なのに肌がかきつくとという経験は、角質がめくれあがっているかもしれません。肌の水分が蒸発してしまっている状態です。

入浴は、血行循環を改善し、疲労回復、リラックス効果などお風呂好き日本人には多大な恩恵をもたらしてくれます。

しかし、入浴後なのに肌がかきつくとという経験は、角質がめくれあがっているかもしれません。肌の水分が蒸発してしまっている状態です。

ぬるめのお風呂に入ると、60分の水分が蒸発してしまします。一方、37℃になると、2℃分の水分の蒸散で抑えることができるのです。そのため、皮膚バリアが整っていない肌は、温めることによって蒸散してしまいう水分に差が出てしまうのです。

「ちょっとぬるい」と思われるかもしれませんが、肌が弱い、かきつくと、荒れている、そのような方には37℃以下での入浴をお勧めします。

お問い合わせ 健康センター 23・2191