

家庭編

・自立への第一歩

- 赤ちゃんから小学校入学前まで、様々な情報をお知らせします。
- 家庭は子育ての中心であり、**子どもの心の居場所**です。周りと気楽に関わりながら、孤立せずに子育てをしましょう。**子育てって楽しいですよ！**
- 3～4P を切り離すことができます。壁などにはっておくと、とても使いやすくなります。



遠軽：太陽の丘えんがる公園コスモス園

もしもの時にそなえて・・・

火事・救急 **警察**
119番 110番



119番通報と救急車の呼び方

★救急車を呼び場合★

消防署の問いかけ	通報者の通報内容(例含む)
はい消防署です。 火事ですか、救急ですか。	救急です。
場所と あなたの名前と 電話番号を教えてください。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>◆落ち着いて ゆっくりと話 しましょう。</p> </div>	場所は 遠軽町〇〇 遠軽町生田原〇〇 遠軽町丸瀬布〇〇 遠軽町白滝〇〇 ※町名は省略せず述べましょう。 ※わかりにくい場所があれば、付近の目印に なる大きな目標物を告げましょう。 私の名前は_____です。 電話番号は_____です。
どうされましたか。	誰が どうなった などを説明しましょう。
はい、わかりました。 救急車が向かいます。	※ 応急手当の口頭指導があった場合、指導に 従って、可能な限り実施して下さい。 ※ 救急車のサイレンが聞こえてきたら、でき るだけ案内人を出して誘導してください。

★ かかりつけの病院

病院 TEL _____

病院 TEL _____

病院 TEL _____

病院 TEL _____

病院 TEL _____

◆家の住所は？

◆家の目印は？

◆付近の目印になる建物は？

えんがる ハッピー 子育て応援Map ~赤ちゃんから小学校前バージョン~

お誕生日おめでとう！
パパママも1年間お疲れ様

もうすぐピカピカの一年生

	お誕生	2か月	4か月	7か月	10か月	1さい	2さい	3さい	4さい	5さい	6さい
心とカラダのこと	赤ちゃんは泣くことで意思表示しているんだよ 「泣くこと」は赤ちゃんの言葉 ↓ 成長に伴いいろいろな「泣き」があるよ 	★「おなかがすいたよ」「眠たいよ」といった生理的なこと ★「かまってほしい」「抱っこして～」といった感情表現 ★「人見知り泣き」や思い通りにいかない「かんしゃく泣き」など 	表情が豊かになってくる 「ア～」といったなん語を発する なん語をまねて返してあげて、会話遊びを楽しんで 	もっとあちこちに動きたいから手足を使って移動をするよ =ずりばい・ハイハイ 	足腰の機能が発達してきたら、もっと上の世界を探ってみよう =たっち・伝い歩き・あんよ たくさん話しかけてあげようね 言葉が増えてくるよ 	話し言葉の基礎ができて、知的興味や関心が高まる どーして？がいっぱいだよ 自我の誕生だよ 「人に愛される心地よさ」をベースに、物へのこだわりを体や言葉で表現 	全身のバランスを取る能力が発達してくる 体の動きが巧みになる 子どもの関心をもったことを文字にする等文字にふれる環境作りや人前で話す経験をしていきます 経験を得て話し方も上手になっていきますよ 	体が完成する年齢			
	新生児は体温調節がまだ未熟です。こまめに着脱が出来る服装をしてあげましょう ↓ 新生児期は大人より1枚多くして保湿に気を配ろう 	このころになると体温調節がかなり出来るようになります 大人と同じか、1枚少ない位で薄着の習慣を お出かけは赤ちゃんのペースに合わせてね 	赤ちゃんの視線の先に何があるのか一緒にみてあげましょうね 赤ちゃんは探検隊、好奇心旺盛で何でも発見するよ 行動範囲が広がるね 	そろそろおしっこ（尿意）がわかる頃。でもまだ「がまん」は出来ません… 「見て～」って指差すよ「〇〇だね！」って答えてあげてね そろそろトイレトレーニングかな…（P7参照） 友だちとのやり取りも増え、ケンカが出てくるかも 「貸して」「いいよ」が言えるかな 	子ども同士の遊びはお勉強なんだね 友だちとの経験から社会性を身につけていく 小学校入学が近づいたら登下校の時間に合わせて一緒に歩いてみよう 交通ルールを守れる子になってね 小学校入学が近づいたら登下校の時間に合わせて一緒に歩いてみよう 						
	赤ちゃんは一人で寝付けられないことが多いよ 眠りのお手伝いをしてあげましょう 背中をトントン、頭をなでなで、おでこをスリスリ、おでてをギュッ、その子によって好きなスタイルがあるようです 赤ちゃんの視力がまだ悪くて、20～30cmが1番よく見える距離なの。母乳を飲む時赤ちゃん和妈妈との顔の距離がそれだよ 優しく触ってあげたり、顔を近づけて語り掛けてあげてね 	首すわりや寝返りをするための筋肉が育つよ 必ず親がそばにようね うつぶせ遊びを取り入れてみよう 好きな遊びは何度も繰り返します 繰り返すは成長の証だよ 遊び相手はお父さん・お母さん TVやビデオに頼らない 	そろそろ歯が生えてくる子もいるね 歯磨きデビューをしよう（P6参照） えんがるの遊び場を紹介します（P10・11参照） 上手く出来たらたくさん褒めてあげてね。褒めるのはおだてることではなく認めること 思いついたことを絵にしたり、工作が出来るようになるよ 心身の発達にも個人差があります。集団生活や勉強が始まり、それに適応できず困ったことが生じることもあります 	手を貸しながら自分でいろいろチャレンジさせてみて時には失敗してもいいじゃない。失敗から学びがあります 早くして「ちゃんとやって」は禁句だよ 待つ余裕が大切です 早めに気づいてあげよう 	入学へ向けた生活リズムへ整えていこう 朝ご飯きちんと食べようね 						
	母乳やミルクを飲んでどんどん大きくなっていくよ 赤ちゃんの胃は小さいから一回で沢山飲めないの。だから飲む回数が多いんだよ 最初は1日1回ゴックンと飲み込む練習だよ 離乳食を始めよう（5～6か月頃） 食べる食品が増えてきたら栄養のバランスを考えようね レバーやひじき、ほうれん草、赤身の肉や魚 鉄分の多い食品を意識して離乳食に取り入れてね ママのお腹の中でもらった体中に蓄えていた鉄分が少なくなってきたら 生活リズムを整えよう（P8・9参照） 自分で食べる意欲が出てくるよ 手づかみ食べを尊重しましょう ・ご飯をおにぎりに、野菜は切り方を大きめに等の工夫 ・前歯で一口量を噛み取る練習 ・汁物は汁を少なめになど 好き嫌いには食事の工夫、関わり方の工夫だよ 	米・麺・パン 魚・肉・卵・乳・大豆製品 野菜・果物 えんがるの遊び場を紹介します（P10・11参照） 	1日3食の食事リズムが整ってくるよ 生活リズムを整えよう（P8・9参照） 自分で食べる意欲が出てくるよ 手づかみ食べを尊重しましょう ・ご飯をおにぎりに、野菜は切り方を大きめに等の工夫 ・前歯で一口量を噛み取る練習 ・汁物は汁を少なめになど 好き嫌いには食事の工夫、関わり方の工夫だよ 	食事のお手伝いをしていこう 作ることの楽しさを知ろう。食べることへの関心も湧くよ 一人でも悩まないで専門員がサポート致します 入学へ向けた生活リズムへ整えていこう 朝ご飯きちんと食べようね 	入学へ向けた生活リズムへ整えていこう 朝ご飯きちんと食べようね 						
	★出生届と乳幼児医療の手続き ⇒役場庁舎・各総合支所 ★子ども手当の手続き ⇒げんき21・各総合支所 ★赤ちゃん訪問をします！ ⇒地区担当の保健師が訪問します。 ★電話相談・来所相談も気軽にどうぞ ⇒げんき21・各総合支所 各種届出に関する詳細は「えんがる暮らしのタウンガイド」をご覧ください	★赤ちゃんひろば ★乳幼児相談 ★予防接種 ★げんき21施設貸し出し ★子どもの急病対応 ⇒P5参照	★4か月健診 ★股関節脱臼検診	★げんきひろば	★1歳児健診・1歳6か月児健診 ★フツ素塗布 ★町内歯科 ⇒タウンガイド参照 ★保育所のこと ⇒P15参照	★通園センターのこと ⇒P17参照	★3歳児健診 ★幼稚園のこと ⇒P15参照	★就学児健診			

切り取り線

もしものにそなえて



子どもが急病! どうすればいいの?



～時間外でもすぐに 受診をした方がよい目安～

★腹痛★

- ・何回も吐いたり、機嫌が悪く、便に血がまじっている時
- ・股の付け根やチンチンの袋、大陰唇がいつもと違って腫れて、痛み、吐く時
- ・年長児などで右下腹部を痛み、熱がある時
- ・年長児で強い痛みがあり、便に血が混じっている時

★吐く★

- ・下痢・発熱があり元気がなくなってきた時
- ・機嫌が悪く、便に血が混じっている時
- ・高熱、頭痛を伴う時
- ・意識がモウロウとしている時

★発疹・じんましん★

- ・じんましんに咳やゼーゼーを伴い、顔などの腫れが強い時
- ・じんましんで顔色が悪く、冷や汗なども伴う時
- ・じんましんで冷やただけではかゆみが止まらない時

★発熱★

- ・生後3か月未満の赤ちゃんに38度以上の発熱がある時
- ・冷やしたり、熱さましを使ってもぐったりして顔色が良くない時
- ・息使いが荒く、苦しそうな時
- ・何回も吐いたり、下痢している時

★ひきつけ★

- ・初めてのひきつけや、高熱を伴って長く続く時
- ・数分で収まっても、また繰り返す時
- ・変なうわごとをいい、意識がはっきりしない時
- ・頭部打撲の後(できれば脳外科受診が望ましい)

★咳★

- ・激しく咳き込み、何回も吐いて、飲んだり食べたりできない時
- ・ゼーゼーヒューヒューして呼吸が苦しく、横になつていられない時
- ・胸を痛がる時
- ・声がかすれて、息苦しそうな時
- ・何かを飲み込んだ疑いがあり、咳き込みが激しい時

★子どもが急病★

～救急当番医に駆け込む前に～

看護師が電話相談に応じ、直ちに救急病院にかかる必要があるか、家庭でどのような応急手当をすればよいかなどのアドバイスを行います。より専門的な知識を要する相談には、小児科医が応じます。

《北海道小児救急電話相談》

- ◆受付時間 毎日19時～23時
※日祝・年末年始はお休み
- ◆受付電話 011-232-1599
- ◆短縮ダイヤル #8000

★中毒110番・電話サービス★

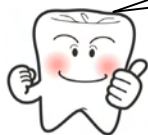
(財)日本中毒情報センターでは化学物質(タバコ・家庭用品など)、医薬品、動植物毒などによって起こる急性中毒について、応急処置など情報提供しています。

- ◆つくば中毒110番 029-852-9999
※365日 9時～21時
- ◆大阪中毒110番 072-727-2499
※365日 24時間対応
- ◆タバコ専用電話 072-726-9922
※365日 24時間対応
テープによる情報提供

★救急車を呼ぶ時★

～症状が重いときのために～

★119番通報し、素早く来てもらうには、『自宅の住所や名前、電話番号、付近の目印』などを的確に伝える必要があります。緊急時は動揺し、うまく説明できないかも...。中表紙の『もしもの時にそなえて』のメモ欄にあらかじめ記入しておくなど、日頃から備えておきましょう。



むし歯を予防するにはどうすればいいの？



むし歯予防の知識を持ち、子どもの歯をむし歯から守りましょう

1. だらだら食べはむし歯の原因です

お口の中は弱酸性の状態ですが、食べ物を食べるとお口の中は酸性に傾きます。その酸によって歯が溶け始め、これがむし歯の原因となります。常に食べている（だらだらとお菓子を食べたりする）状態はむし歯になりやすいので気をつけて！

2. 子どものむし歯が招くリスクを知ろう

子どもの歯がむし歯になると、永久歯もむし歯になりやすい、歯並びが悪くなる、かむ力が育たない、歯を大切にすることができないなどの心配があります。

3. 歯磨き習慣を始めましょう

歯が生え始めたら歯磨きの習慣をつけましょう。

★まずは歯磨きの準備から★

手のひらで子どものほっぺを触ったり、人差し指のはらで唇を触ったり。口に触られることに慣れさせましょう。

★子どもが歯磨きを好きなるコツ★

子ども専用の歯ブラシを自分で持たせてカミカミすることで、歯ブラシの感触に慣れさせます。（のど突き防止仕様を選んでね）

4. おやつや飲み物を考えよう

むし歯になる原因で、2歳頃までに多いのが飲み物、それ以降はおやつです。

★おやつとの与え方と注意★

- ◇粘着力があり、甘味の多い物は特に気をつける
- ◇時間・回数を決め、だらだら食べさせない
- ◇食べる量だけ小分けにしてあげましょう
- ◇のどが渴いたら水・お茶にする



周囲の人も楽しく歯磨きをしましょう



5. 定期的な歯科検診を受けましょう

歯の病気は早期発見・早期予防のサイクルを繰り返すことができれば、かなりの確率でむし歯や歯周病を防ぐことができます。歯はとても大切なので、家族で定期健診を受けましょう。



★フッ素を受けよう★

フッ素を繰り返して塗布しているお子さんはむし歯の本数が少ないという結果が出ています。遠軽町では年2回フッ素塗布を実施しています。就学前のお子さんまで受けられます。歯科検診の機会にもなりますので、この機会にぜひご利用ください。

あせらずのんびりやろう



トイレトレーニングはいつから？



出そうなサイン！

・もじもじして落ち着かない



・おむつの前に手をあててトントンする

1. 子どものおしっこの間隔を確かめよう

おしっこの間隔が1時間半から2時間くらいあくようになったら。

2. おしっこに誘ってみよう

朝起きたとき・外出前・就寝前などおむつ替えのタイミングで。

(遊びを中断して、連れて行かれるとトイレ嫌いになって逆効果)

3. 布パンツにしてみよう

布パンツになると、お兄さん(お姉さん)気分になり成功率も上がります。おもしろもおしっこを見る良い機会になります、しからないでね。

外出時は必要に応じてトレーニングパンツやおむつを併用する方法もありますよ。

4. 誘わないで待ってみよう

失敗なくおしっこが出る回数が増えたら、自分から「おしっこ」と予告するのを待ってみましょう。成功したときはたくさんほめてね！

ほめるのは、おだてるのではなく認めること。認める時は、分かりやすい言葉で伝えてね！！



大好きなお父さん・お母さんにもっといっぱいほめて欲しくて次も頑張るよ！！



★出る前に予告できるようになれば完了★

完了したと思っても安定するのに1~2か月かかります。あと戻りすることもあります。個人差もあります、あせらず待ちましょう！！



おはよう！

子どもの育ちと生活リズム



子どもの脳と体を成長させる土台は、規則正しい生活リズム！

生活リズムを整えるポイント

1. 生後3～4カ月頃から、昼と夜の区別(生活リズム)がつきはじめます。

⇒①「朝の光を浴びる」

②「夜、寝るときは暗くする」

ことを大切にしましょう！

2. 子どもの成長に欠かせないホルモン③は、夜8時～早朝4時の睡眠中にたくさん分泌されます！

⇒ 睡眠を軸に生活リズムが整うことで、大切なホルモンが十分に分泌され、自律神経も整います。

⇒ すると、子どもの情緒が安定し、学習や意欲をつかさどる脳もよく働くようになります。

3. 子どもは放っておくと親と一緒に何時までも起きています。

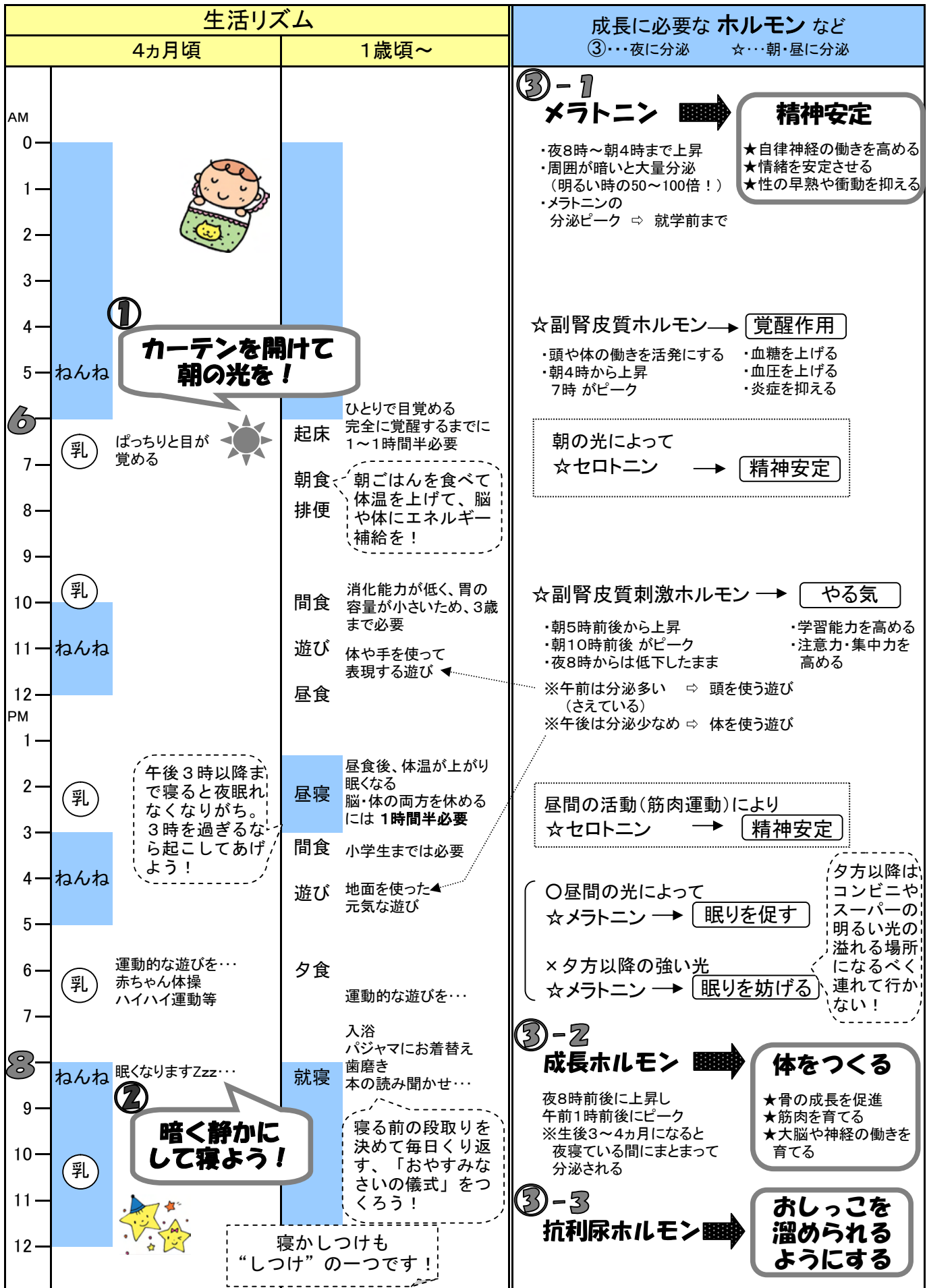
⇒ 子どもの生活リズム(特に早寝早起き習慣)は、親がつくってあげましょう！

「夜更かしや遅寝遅起きで、生活リズムが乱れている子は…」幼稚園・保育所や学校で心配行動が目立つことがわかっています。

- ・ボーっとして活動にのれない
- ・イライラして攻撃的
- ・こだわりが強い (例 いつもと違うことが嫌い・自分のおもちゃを貸せない・同じ食べ物ばかり…)

など

※授乳間隔や回数等には個人差がありますのであくまでも一例です



カーテンを開けて朝の光を!

ぱっちり目が覚める

午後3時以降まで寝ると夜眠れなくなりがち。3時を過ぎるなら起こしてあげよう!

暗く静かにして寝よう!

眠くなりますZzz...

寝かしつけも「しつけ」の一つです!

ひとりで目覚める完全に覚醒するまでに1~1時間半必要

朝食 排便 朝ごはんを食べて体温を上げて、脳や体にエネルギー補給を!

間食 消化能力が低く、胃の容量が小さいため、3歳まで必要

遊び 体や手を使って表現する遊び

昼寝 昼食後、体温が上がり眠くなる脳・体の両方を休めるには1時間半必要

間食 小学生までは必要

遊び 地面を使った元気な遊び

就寝 入浴 パジャマにお着替え 歯磨き 本の読み聞かせ...

寝る前の段取りを決めて毎日くり返す、「おやすみなさいの儀式」をつくらう!

③-1 **メラトニン** → **精神安定**
 ・夜8時~朝4時まで上昇
 ・周囲が暗いと大量分泌 (明るい時の50~100倍!)
 ・メラトニンの分泌ピーク ⇨ 就学前まで
 ★自律神経の働きを高める
 ★情緒を安定させる
 ★性の早熟や衝動を抑える

☆副腎皮質ホルモン → **覚醒作用**
 ・頭や体の働きを活発にする
 ・朝4時から上昇 7時がピーク
 ・血糖を上げる
 ・血圧を上げる
 ・炎症を抑える

朝の光によって ☆セロトニン → **精神安定**

☆副腎皮質刺激ホルモン → **やる気**
 ・朝5時前後から上昇
 ・朝10時前後がピーク
 ・夜8時から低下したまま
 ・学習能力を高める
 ・注意力・集中力を高める
 ※午前は分泌多い ⇨ 頭を使う遊び (さえている)
 ※午後には分泌少なめ ⇨ 体を使う遊び

昼間の活動(筋肉運動)により ☆セロトニン → **精神安定**

○昼間の光によって ☆メラトニン → **眠りを促す**

×夕方以降の強い光 ☆メラトニン → **眠りを妨げる**

③-2 **成長ホルモン** → **体をつくる**
 夜8時前後に上昇し 午前1時前後にピーク
 ※生後3~4カ月になると夜寝ている間にまとまって分泌される
 ★骨の成長を促進
 ★筋肉を育てる
 ★大脳や神経の働きを育てる

③-3 **抗利尿ホルモン** → **おしっこを溜められるようにする**

★えんがる★ 遊び場 ならう!



児童館にも
幼児さん向けの
おもちゃがたくさん
あります!

- 12 白滝ふれあいセンター
- 13 山村広場
- 15 丸瀬布いこいの森

太陽の丘えんがる公園

←山村広場には大きな滑り台やアスレチックがありますよ!



いこいの森の雨宮21号は大迫力ですよ!→

10 えんがる温水プール

↑話題のカプラもたくさんあります。自由な発想でこんな大作も作れちゃいます!



↑木のままごとキッチンとても手触りが優しいです



↓1階・2階ともに触って遊べるおもちゃがたくさん!靴を脱いで遊ぶ場所もたくさんあります



げんきひろばもおもちゃがたくさん!広いお部屋もありますよ~



↑公設グラウンド横公園には大きなSLがあります。遊具も充実していますよ!

←水遊びならせせらぎ公園!夏はとっても気持ちいいです

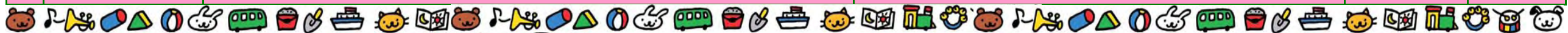
児童館~①東 ②西 ③南	
④	公設グラウンド横公園
⑤	げんき21
⑥	役場の前庭
⑦	太陽の丘えんがる公園
⑧	遠軽スポーツ公園
⑨	せせらぎ公園
⑩	えんがる温水プール
⑪	図書館
⑫	白滝ふれあいセンター
⑬	山村広場
⑭	生田原ちゃちゃワールド
⑮	丸瀬布いこいの森

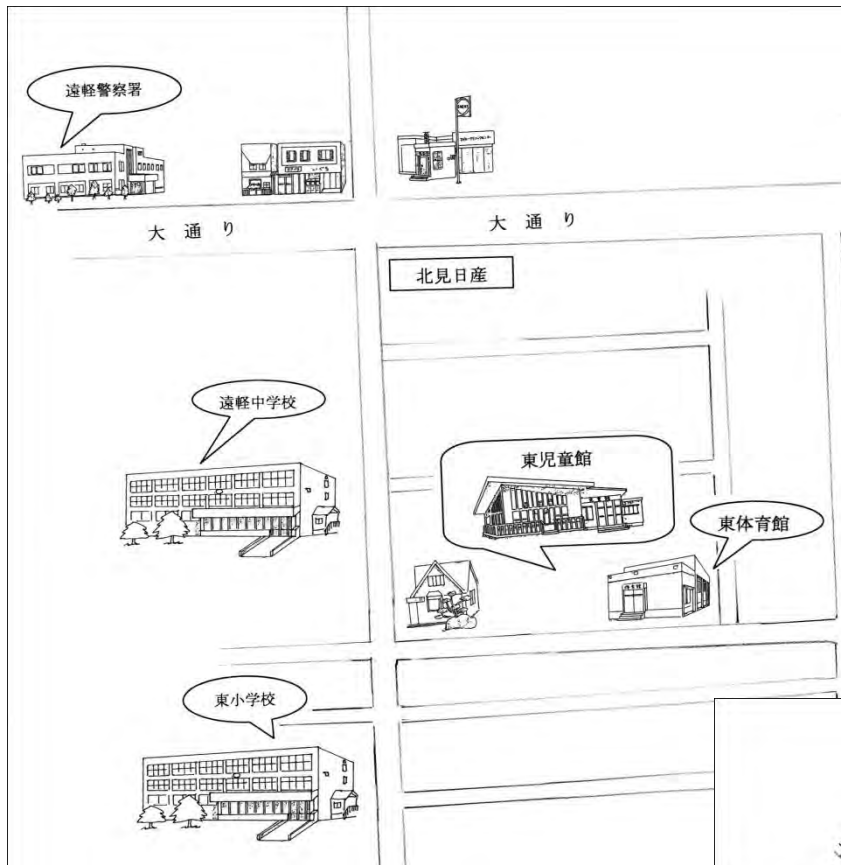
★各施設詳細は次のページをご覧ください

遊び場プチ情報



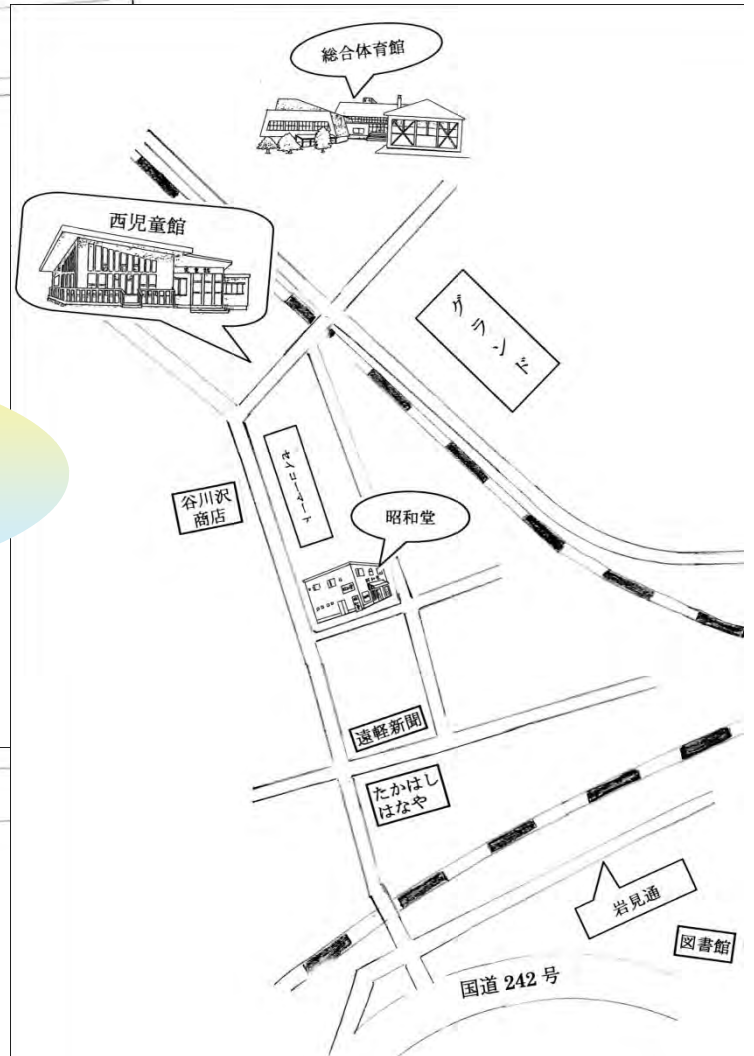
地図番号	施設名称	おすすめポイント	その他情報	住所	電話番号
①	ひがし児童館	<ul style="list-style-type: none"> ★どの児童館も午前中開放しています。 ★広いホールや座敷もあり、のびのびと遊べます。 ★幼児さん向けのおもちゃも充実しています。 ★保育士が常駐しています（会議等で不在のときもあります）。 ★西児童館は窓から汽車がみえますよ！ 	<ul style="list-style-type: none"> ◆日・祝はお休みです。土曜日や夏休み期間は午前中から学童のお兄さんお姉さん達が来ます。 	大通北6丁目	42-1236
②	にし児童館			西町1丁目	42-4598
③	みなみ児童館			南町4丁目	42-7511
④	公設グラウンド横公園	<ul style="list-style-type: none"> ★木製のジャングルジムがあります。その他滑り台やブランコなどの遊具もあります。 ★芝生なので転んでも安全 ★屋根のある休憩ベンチがあります。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆敷地内に公衆トイレがあります。 ◆近くの総合体育館のトイレも利用可です。 	西町1丁目	-
⑤	げんき21	<ul style="list-style-type: none"> ★あかちゃんひろば～1歳未満のお子さんと遊びに来れる場です。保育士が1人おり、育児の相談も受けております。身長計・体重計も用意してあります。 ★授乳室あります。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆毎月不定期開催（時間は10時～12時）ですので、広報で開催日をご確認下さい。 	1条通北1丁目	保健福祉課 保健予防担当 42-4813
		<ul style="list-style-type: none"> ★げんきひろば～就学前のお子さんと遊びに来れる場です。広いホールも開放しています。 ★保育士が1～2人おり、一緒に遊んだり育児の相談を受けております。季節ごとにお楽しみイベントを開催することもありますよ！ ★授乳室あります。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆基本的には月・金開催ですが、変更する場合があります。毎月の広報、または毎月発行される「げんきひろばだより」でご確認下さい。 ◆「げんきひろばだより」はげんき21でお渡ししています。 		
⑥	役場前庭	<ul style="list-style-type: none"> ★芝生なので転んでも安全。木陰もあるので、お外でお弁当などもいいですね！ 	<ul style="list-style-type: none"> ◆役場内1階に洋式トイレがあります。 	1条通北3丁目	-
⑦	太陽の丘えんがる公園	<ul style="list-style-type: none"> ★球場側に遊具があります。 ★敷地が広いので、ボール遊びなどに適した場所です。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆近くに公衆トイレがありますが、ちょっと古いです。 	西町1・2丁目 丸大の一部	-
⑧	えんがる高齢者スポーツセンター横芝生	<ul style="list-style-type: none"> ★遊具はありませんが、広い芝生なのでボール遊び等に向いています。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆スポーツセンターとコミュニティセンターが開いている日はトイレ利用可 	東町2丁目	-
⑨	せせらぎ公園	<ul style="list-style-type: none"> ★水遊びに適した人工河川があります。 ★東屋もあるので、お弁当を持って行くのもいいですね。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆公衆トイレあります。 	2条通南2丁目 辺りの河川敷	-
⑩	えんがる温水プール	<ul style="list-style-type: none"> ★子ども用プールがあります。滑り台もありますよ！ 	<ul style="list-style-type: none"> ◆月曜は休館です。 ◆料金：子ども60円、大人450円 ◆オムツが外れる頃のお子さんから利用可 	福路2丁目	49-9500
⑪	図書館 (遠軽・生田原 丸瀬布・白滝)	<ul style="list-style-type: none"> ★遠軽図書館では童話の時間を（毎週土曜11時から幼児から小学校低学年を対象に絵本の読み聞かせ・紙芝居・アニメ映画上映など）実施しています。 ★生田原・丸瀬布図書館では月1回絵本の読み聞かせを実施しています。（プレイルームもあります） ★幼児向け絵本もたくさん揃っていますよ！ 	<ul style="list-style-type: none"> ◆童話の時間は申し込み不要。実施している視聴覚室は靴を脱いで入るお部屋です。 ◆月曜日・祝日および祝日が月曜にあたる時はその翌日。 ◆詳細は広報をご覧ください。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆大通南4丁目 ◆生田原886 ◆丸瀬布中町162 ◆白滝942-1 	<ul style="list-style-type: none"> ◆42-3632 ◆45-2343 ◆47-2400 ◆48-2754
⑫	白滝ふれあいセンター	<ul style="list-style-type: none"> ★じゅうたん敷きのお部屋におもちゃも揃っています。 ★小さいですが調理室もあります。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆利用申し込みが事前に必要です。 ◆利用時間：9時～22時 	白滝600	白滝総合支所 地域住民課 48-2211
⑬	山村広場	<ul style="list-style-type: none"> ★ロープスライダーや大きな滑り台などの遊具があります。 ★ベンチや砂場もあって、お弁当持参で遠足気分楽しめますよ。 		白滝球場の隣	-
⑭	生田原ちゃちゃワールド	<ul style="list-style-type: none"> ★1階・2階ともに世界の木のおもちゃがたくさんあります。特に2階はとても広いプレイルームになっています。 ★木製ブロック「カプラ」もたくさん揃っています。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆幼児無料・小学生300円・中学生以上600円 ◆4月～10月9時30分～18時（期間中無休） ◆11月～3月10時～17時（月曜日休み） ◆子ども用トイレ・授乳室完備 ◆HP http://city.hokkai.or.jp/~chacha 	生田原143-4	49-4022
⑮	丸瀬布いこいの森	<ul style="list-style-type: none"> ★遊具や浅瀬の川があるので水遊びもできます。 ★有料ですが、SL雨宮21号乗車、ゴーカートやターゲットバードゴルフなども楽しめます。 	<ul style="list-style-type: none"> ◆4月～10月が営業期間です。 	丸瀬布上武利	丸瀬布総合支所 産業課 47-2213



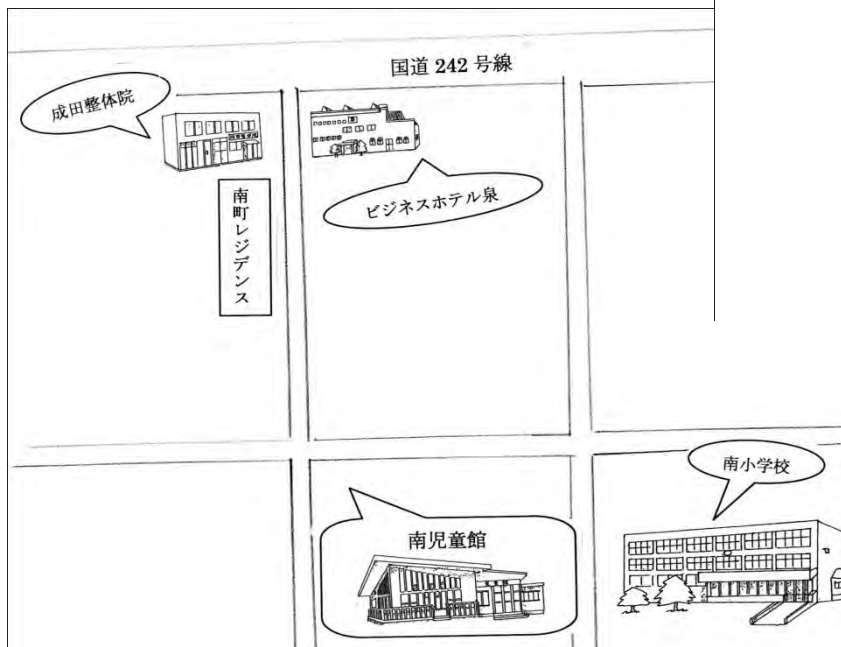


←ひがし児童館

↓にし児童館



←みなみ児童館



児童館であそぼう

～児童館へのみちのり～

illustrated by F.T



保育所・幼稚園情報を教えてください！



◆遠軽町内にある保育所と幼稚園について紹介します。保育所や幼稚園へ入所・入園を考えているけど情報がわからないという方など、今後の参考にしてください。

【保育所一覧】 保育課 42-4811（代）

	保育所名	住 所	対象年齢	定員	保育時間	連絡先
常設保育所	東保育所	遠軽町1条通北3丁目	乳児～5歳児	100名	<通常保育> 8時～16時 <延長保育> 7時30分 ～18時 ※0歳児は 8時～17時	42-5316
	西保育所	遠軽町西町2丁目	1～5歳児	100名		42-2034
	南保育所	遠軽町福路1丁目	1～5歳児	100名		42-1751
	生田原保育所	遠軽町生田原617番地	1～5歳児	60名		45-2417
	安国保育所	遠軽町生田原安国	乳児～5歳児	45名		46-2055
	丸瀬布保育所	遠軽町丸瀬布東町	乳児～5歳児	60名		47-2072
へき地保育所	瀬戸瀬保育所	遠軽町瀬戸瀬東町	2～5歳児	45名	7時45分～ 17時30分	44-2138
	白滝保育所	遠軽町白滝783番地	1歳6ヶ月 ～5歳児	45名	8時～ 17時30分	49-6300

※へき地保育所の保育時間は、延長保育を含んだ時間です。曜日により保育時間が異なりますので、詳しくは、各保育所へお問い合わせください。

【幼稚園一覧】

幼稚園名	住 所	電話番号	詳 細	
遠軽幼稚園	遠軽町岩見通北3丁目	42-2562	・3年保育 ・2年保育 ・1年保育 ・満3歳児(*)	募集人数や園の 詳しい内容につ いては直接お問 合せ下さい
中央幼稚園	遠軽町1条通南1丁目	42-2518		
ひばり幼稚園	遠軽町1条通北3丁目	42-2496		

※「満3歳児」は満3歳の誕生日の翌日から入園できます。

【幼稚園の未就園児教室】～幼稚園に入園前の子ども達が遊べる場です～

《遠軽幼稚園》

毎週水曜日
午前10時～11時30分
年齢制限無し
料金はかかりません
事前連絡は必要なし
上靴が必要

《中央幼稚園》

にこにこキッズ
月1・2回火曜日
午前10時～11時30分
対象は1歳以上
参加費1回200円
事前に連絡が必要

《ひばり幼稚園》

つぼみクラブ
1歳児…毎週水曜日
2・3歳児…毎週木曜日
午前10時～11時30分
参加費100円
事前に連絡が必要

※記載されている情報は平成23年度の情報です。平成24年度は変更することもありますので各幼稚園にご確認ください。

○ 遠軽にはこんな母子事業があるんですよ～ ○

★遊びやママの活動の機会として★

げんき21施設貸し出し(要予約)

-げんき21の空いている部屋を貸し出します-

対象：
未就学の子どもを持つ親子・妊婦さん
グループの中に対象の方がいれば利用可能

人数：
大人2人以上のグループ

利用時間：
平日9時～17時(祝日・年末年始を除く)

利用できる内容：
営利を目的としない活動
サークル活動、親子の集まりなど
子育てに関する内容
(例：親子で遊ぶ、友達同士で集まる、
調理をする、友達同士で子どもを預かりたい)
費用：無料

【申し込み】
保健福祉課保健予防担当
42-4813
1か月前から予約できます。
申請書はげんき21にあります。



たっち学級(幼児を持つ親の集い)

～幼児を持つ親の皆さんが交流や学習を深めています～

対象：
遠軽地域の幼児を持つ親

費用：無料
活動：年4回、10時～12時
調理や講師を招いての運動や講演開催等
募集は年度初めが基本ですが、空き状況によって随時受け付け中

【申し込み】
教育委員会社会教育課
42-2191



めだかの学校

～保育所入所前の乳幼児と母親を対象とし、遊びや創作活動などを行なっています～

対象：
丸瀬布及び白滝地区在住の乳幼児とその母親
費用：無料(実施内容によって実費徴収)
活動：おおむね月2回、原則10時～11時30分
対象の方には毎月「めだかさんだより」を郵送。
申し込み不要。

【お問合せ】
教育委員会丸瀬布教育センター
47-2456



てるてる教室

対象：未就園のお子さん
内容：簡単なおやつ作り、創作活動、
水遊び、季節の行事など

費用：無料
活動：年9回

【申し込み】
生田原総合支所
地域住民課保健予防担当
45-2015



ふれあいほのぼののびのびサロン

～世代を超えた住民交流の場として開催しています～
対象：乳幼児他年齢問わず参加できます。

費用：無料
活動：毎月1回(自治回覧で周知しています)
茶話会や育児相談、季節の行事もあります。

【お問合せ】
白滝総合支所地域住民課
48-2211



★ご出産前に★

母親学級

～安心・楽しいマタニティライフのために～
妊娠、出産、子育てに役立つお話や、お風呂の入れ方の実技、調理実習なども行っています。妊婦さん同士の情報交換や、出産後もつきあえる友達との出会いの場にもなります。

両親学級

～お2人揃ってご参加下さい～
人形を使ってお風呂の入れ方を練習したり、13.5kgの妊婦ジャケットをパパに着てもらったりと、赤ちゃんのことやママの身体のことを、パパに実感してもらうことができます。
妊娠中、出産後の生活について話し合う機会にもなります。

★お悩み解決にお役立て下さい★

赤ちゃん訪問

～保健師が体重計を持って伺います～
赤ちゃんが生まれ病院を退院した後、赤ちゃんとお母さんの健康状態を確認するため、保健師が訪問します。事前にお電話して、ご都合を伺います。



乳幼児健診

～4カ月、1歳、1歳6カ月、3歳児健診があります～
お子さんがすこやかに育つため、また安心して子育てをするために、赤ちゃんの成長を確認したり、育児についての疑問や悩みを解決する場です。

すこやか親子相談・妊産婦相談

～お気軽にお越しください～
すこやか親子相談(乳幼児相談)
赤ちゃんの身長、体重を測ったり、育児に関する相談ができます。個別にお話をしますので、どんな相談でも気軽に行うことができます。また、他のママたちとの交流の場にもなります。
妊産婦相談
妊娠中の身体の変化や生活のこと、お産に関することや、おっぱいについての相談も行っています。助産師もいますので、疑問や心配事など気軽にご相談下さい。

離乳食教室

～託児室を用意しています～
調理方法、栄養について栄養士からのお話があり、実際にママたちと一緒に離乳食の調理や試食をしています。



★病気やむし歯予防のために★

予防接種

～生後3か月から受けられます～
病気に対する抵抗力をつけ、発病を予防したり、症状を軽くしたりするためのものです。
受け方については、赤ちゃん訪問や乳幼児健診で説明します。



フッソ塗布

～無料で受けられます！事前申し込み不要です～
歯の数が上下合計8本くらいになったら受けられます。ブクブクうがいのできるお子さんは染め出し液による磨き残しチェックも実施します。歯ブラシを持って来て下さい。日程は健康カレンダー・広報をご覧ください。



★お子さんの発達が気になる時に★

母子通園センター

～主に就学前のお子さんの発達相談に応じます～
他の子と比べて言葉が遅い、発音がおかしい、お友達と上手く遊べない...など、お子さんの発達で悩んでいる方の相談に応じます。相談を希望する場合は保健師にまずご相談ください。要予約です。

健康カレンダーをお持ちですか？

乳幼児健診、すこやか親子相談、フッソ塗布、予防接種、各種教室の日程が掲載されています。
お子さんに関する事業の他、がん検診(胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳)や国保特定健診・基本検診・歯科検診の日程も掲載されています。
年度末の広報と一緒に配布されます。
げんき21、各総合支所窓口でもお渡ししています。



★子育て体験談・ご意見・ご要望をお寄せ下さい！

若いお父さん・お母さんに向けて、子育ての先輩のみなさんから「こんな時、こうしたよ！だから、こうしてみたら・・・」「今思うと、こうしたら良かったと思っています。でも、子どもはちゃんと自分の道を進んだよ・・・」などのちょっとした成功談・苦労談をお寄せ下さい。

身近なみなさんの貴重なお話が、きっと子育てに勇気を与えて下さると思います。

また、この冊子に対するご意見・ご要望もお寄せ下さい。

★遊び場情報もお寄せ下さい！

遠軽町内で、子どもを連れて遊べる場所の情報も集めたいと思います。こんなところ・あんなところ・・・みなさんのお勧めの場所がありましたら教えて下さい。

★体験談やご意見等の提出方法★

提出様式は、町のホームページ(<http://engaru.jp/>)教育委員会社会教育課でダウンロードした様式のほか、任意様式の場合は、住所、氏名、連絡先(電話番号)を必ず記入し、次の方法で提出してください。

- (1)郵送又は持参 〒099-0492 遠軽町1条通北3丁目1番地1
遠軽町教育委員会社会教育課
- (2)ファクシミリ 0158-49-2566
- (3)電子メール shakyo@engaru.jp
- (4)その他 お寄せ頂きました子育て体験談などを
公表する際は、個人情報とは公開しません。



★体験談等はどのように使われるの？

お寄せいただいた体験談等は、毎年実施の家庭教育事業の中で、また、今後の見直しの際の資料として生かしていきたいと考えています。

