

ほんわか通信

ひろげよう つたえよう

食育



白鷹町では食育・地産地消推進計画に基づき、家庭における食育を促進するため、「家庭菜園のススメ」事業をおこなっております！！

『家庭菜園のススメ』第2弾(フランター家庭菜園の体験会)

ご参加ありがとうございました！！

8月19日(土)に土里夢館(町下公民館)およびどりいむ農園直売所にて開催されました！ベテラン農家さんを講師にお招きし、野菜の育て方の説明とコールラビと芽キャベツの定植の体験が行われました。参加者からは、「農家から直接お聞きでき、良い体験会になった」「家庭菜園を始めてみたいと思っているが誰かに教えてもらわないとわからないのでこのような機会があったうれしい」などの感想が聞かれました。

また、10月には、第2弾の菜園体験に参加者された方を対象に料理教室を行う予定です。

野菜が育つ様子は町HPにも載せています。



しらたか秋冬の

「ごっつお」づくり 参加者募集！

しらたかの郷土料理をつくってみませんか。募集チラシ・申込用紙はお子さんを通じて配布になっています。ぜひ、ご参加ください。

- いつ 令和5年11月18日(土) 午前9時30分～
- どこで 白鷹町健康福祉センター 2階 栄養指導室
- メニュー 豆ぶかし けんちん汁 炊飯器ホットケーキ
- 会費 1家族1,500円(大人4名の分量です)
- 定員 8家庭20名まで(先着順とさせていただきます。)
- 参加対象 年少以上のお子さんとそのご家族、料理に関心のある方
- 締切 令和5年11月2日(木)

※お問い合わせは、教育委員会(85-6146)までお願いします。



白鷹町には四季折々の食材を使った郷土料理があります。郷土料理は、その地域に昔から伝わる先人の知恵や愛情が秘められており健康的で旬の食材を存分に生かしているため次世代に伝えていきたい料理です。



毎月19日は「家族団らん」の日です

10月は、「元気ニコニコ健康月間」です

日々の生活を健康に過ごすために…、子育てを楽しく充実したものにするために…、ご家族みなさんと健康づくりに取り組もう。元気ニコニコ健康月間のイベント（一部）を紹介します。ぜひご参加ください。

白鷹町子育て講演会

「親も子も幸せになる子育てとは」

～こどものこころの成長のために“大切なこと”～

- ★日時 10月24日（火）10時～11時
- ★場所 白鷹町子育て支援センターにこぼーと
- ★対象 妊娠中・子育て中の方
- ★講師 齊藤 順子さん（公認心理師）
- ★参加費 無料
- ★申込 ①お電話で、健康福祉課健康推進係【0238-86-0210】、もしくはにこぼーと【0238-87-0083】まで
②母子手帳アプリ紅ほっぺからWebで



しらたか健紅マイレージ

健康づくりの取り組みをポイントにして、ポイントが貯まると賞品がもらえます。家族で楽しく健康づくりにチャレンジしよう。

チャレンジシートは…

- 健康福祉センター、コミセン等にありますが、町ホームページからもダウンロードできます。小中学生と保護者の皆さんには学校からお配りします。



感染症に気をつけよう

寒い時期に流行する感染症は、インフルエンザ、感染性胃腸炎、RSウイルス…などさまざまです。また、新型コロナウイルス感染症についても引き続き注意が必要です。生活の中でできる予防に努めよう。



◎手洗いをこまめにする トイレの後、食事の前、外出から戻ったら…

◎健康的な生活で免疫力をUPする

3食バランスよく、食事・栄養をとる
早寝・早起きでしっかり睡眠をとる



◎予防接種をすることで感染や病気の重症化を予防することができます。

【インフルエンザワクチンの費用助成】

お子さん【生後6か月～中学3年生】

- 回数：生後6か月～13歳未満 2回
13歳以上 1回
- 内容：1回につき2000円の助成
- 期間：10月1日～1月31日
- 医療機関：長井市西置賜地区（白鷹町含む）の医療機関、公立置賜総合病院、きじまキッズクリニック
- 助成方法：希望する医療機関で接種します。医療機関での支払いの際に助成します。接種費用のうち、助成額を引いた金額が請求されますのでお支払ください。

妊婦さん

- 回数：1回
- 内容：2000円の助成
- 期間：10月1日～3月31日
- 医療機関：かかりつけ等の医療機関
- 助成方法：希望する医療機関で接種し、全額費用を支払います。後日、健康福祉課に領収書と母子健康手帳の表紙の写しを添えて申請すると、口座に助成金が振込みとなります。

【新型コロナワクチンの接種】

令和5年秋開始接種は、6か月以上の初回接種を終了した方が対象です。詳細が決まりましたら、個別の通知や町報、町ホームページ、母子手帳アプリ紅ほっぺ等でお知らせします。

問い合わせ：健康福祉課健康推進係

☎0238-86-0210

白鷹町 ファミリー・サポート・センター

こんな時にお子さんをお預かりします！

子どもを預かってくれる人がいない

仕事を休めない

そこで、このような育児を支援するため、育児をお願いしたい方（利用会員）に対して、育児を応援したい方（協力会員）が保育や、お迎えなど、子育てを支援するのがファミリーサポートです。

会員について

- 利用会員**（子育てのお手伝いをしてほしい方）
白鷹町在住の方で、概ね 1 歳から小学校 6 年生までの子どもの保護者
- 協力会員**（子育ての応援ができる方）
白鷹町在住の方
- 両方会員**
利用会員と協力会員の両方を兼ねることができます。

利用料について

- 平日
午前7時～午後7時 1時間600円
それ以外の時間 1時間700円
- 土・日・祝日 1時間700円
- *土・日・祝日の利用に対し、町が下記のとおり利用料金の一部を支援します。
2時間半以上 300円
3時間以上 600円
3時間半 900円
4時間以上は1時間300円の助成金が出ます。

※2人目の利用料金は、半額になります。

※原則は、協力会員の方の自宅での託児になりますが、「にこぽーと」での託児もしておりますのでご相談ください。

利用会員・協力会員の方を募集しています。
ご連絡をお待ちしています！



<問い合わせ>

白鷹町子育て支援センター「にこぽーと」
TEL 87-0083 FAX 87-0087
受付時間 午前8時30分～午後5時（平日）



白鷹町 働くパパ&ママ子育て応援事業

病児保育等利用料軽減補助金

町外(置賜管内)保育施設で実施している病児保育を利用した場合の利用料を1日あたり2,000円まで助成します。(令和5年4月利用分から)

病児保育を利用する場合は…

■利用をする前に

事前に各病児保育施設に利用登録をする。その際に、利用方法について説明があります。

■利用をするとき（施設によって異なりますが、一般的な流れです）

- 1.電話で病児保育施設に予約する。
- 2.医療機関(かかりつけ医)を受診し、病児保育を利用することを主治医にお話する。
- 3.各病児保育施設の施設利用連絡票の保護者欄を記入後、主治医確認欄に記入していただく。
- 4.施設利用連絡票や病児保育に必要な持ち物を準備しお子さんを病児保育施設へ預ける。
- 5.各病児保育施設の預かり時間内にお迎えに行く。(延長保育はありません)

※預かりの対象となる疾患や時間など施設により異なりますので利用登録の際に詳細をご確認ください。

※利用料の助成申請書は、町健康福祉課子育て支援係、保育園、認定こども園に準備しています。

◆置賜管内の病児保育施設

はなその保育園「みつばちルーム」(長井市)、美女木げんき保育園「げんきルーム」(川西町)
興道南部保育園「りんごのへや」(米沢市)、塩井保育園「すまいる」(米沢市) など

問い合わせ：健康福祉課子育て支援係 ☎86-0212



【身に付けよう・こつこつやろう】生活習慣づくり

第1号では『みんなで取り組む生活習慣づくり！』と題し、身につけたい基本的な生活リズムの確認についてお届けしました。ご家族で取り組んでいただけたでしょうか？

さて、今回は1日を楽しく・元気に過ごすためのポイントをお届けします。

1 身に付けよう 早寝早起き朝ごはん 知力・体力 朝から全開

①質の高い睡眠は、骨や筋肉をつくる、免疫力を高めるのに必要なホルモンの分泌を促します。

②朝ごはんをしっかりとることで、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖をチャージします。

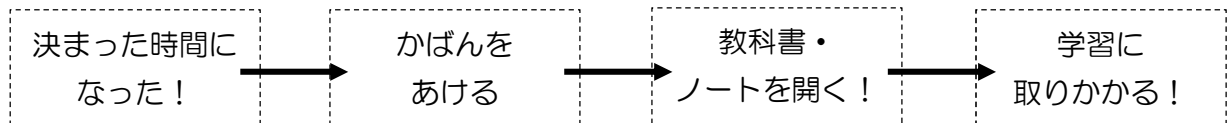
☞チェック(✓)しよう☞ ~ポイント~

- 毎日決まった時刻に寝る。 午後 時 分
- 毎日決まった時刻に起きる。 午前 時 分
- 朝ごはんを食べる（できれば、バランスの良い食事・家族みんなで）



2 こつこつやろう わが家の学び 毎日続けて 知力を耕す

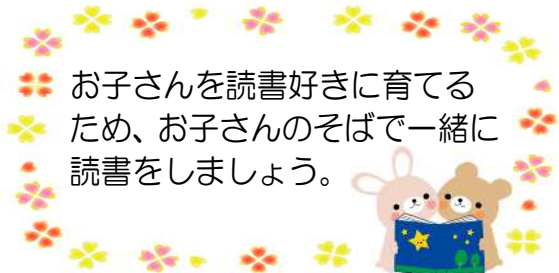
①いつもの時間にスタート！



②いつもの場所でスタート！

☞チェック(✓)しよう☞ ~ポイント~

- テレビ等が消されている。
- 遊び道具がまわりにない。
- 読み書きに適した明るさがある。
- 机の上が片付いている。



③みとめて・ほめて、やる気アップ！

・次のような子どもの姿を見つけ、励まし、子どものやる気を育てよう。

進んで学習に取り組む姿

ていねいに取り組んでいる姿

集中している真剣な姿

あきらめずに粘り強く取り組んでいる姿