

# 子育て支援センター

遊びに  
おいでよ

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、当面は予約制で行いますが、茨城県独自の緊急事態宣言が延長された場合は、中止となることがあります。あらかじめご了承ください。また、今後の状況により変更とある場合がありますので、ホームページをご確認いただくか、子育て支援センターまでお問い合わせください。

## まんまる一む開放 要予約

**対象** 茨城町に住民票のある保護者と未就学児  
**開放時間** 午前及び午後の2部制 \*土曜日の開放は当面行いません。  
 平日《午前》9時30分～11時30分 《午後》1時30分～3時30分(各10人)  
**予約受付** 月曜日～土曜日の午前9時～午後4時(当日予約も承ります)  
 \*希望日の前週の月曜日より電話または子育て支援センターの窓口で受け付けます(定員になり次第締め切り)。



新しい  
キッチンに  
なりました!!



**その他**  
 ・予約できる方は利用する保護者のみで、一度の予約は一家庭一回までです(次の予約は利用後にお受けします)。  
 ・兄弟であっても小学生の利用はご遠慮ください。  
 ・詳細は受付の際にお伝えします。

## 3月の予定

| 日にち    | 内容                |
|--------|-------------------|
| 3日(水)  | 読み聞かせ             |
| 17日(水) | 読み聞かせ             |
| 19日(金) | ピアノ演奏             |
| 24日(水) | 集いの場。<br>TU☆NA☆GU |

### まんまる一む利用者対象

**読み聞かせ** (毎月第1、3水曜日)

**日時** 3月3日(水)・17日(水)  
 午前11時～11時15分  
**場所** まんまる一む(遊戯室)  
 子育てボランティアが絵本や紙芝居の読み聞かせに来てくれます。親子でゆったりとお話の世界を楽しみましょう。



昨年の活動の様子

**ボランティアによるピアノ演奏**

**日時** 3月19日(金) 午前11時～11時15分  
**場所** まんまる一む(遊戯室)  
 毎月一回、子育て個人ボランティアのサニーNAOKOさんによる演奏があります。お子さんと一緒に心地良い音色で癒やされましょう。

## 町内在住者対象子育てセミナー 要予約

**「集いの場。TU☆NA☆GU」**  
 ～つながる・なかま・ぐちこぼし～

子育て中の仲間とおしゃべりする場です。参加者や職員に悩みを相談したり、質問をしたりして気軽におしゃべりしましょう。子育てに関するアイデアやあそび場の情報など、参加者と共有しませんか。

**対象** 町内在住の3歳未満の子どもとその保護者  
**日時** 3月24日(水) 午前10時30分～11時30分  
**場所** まんまる一む  
**定員** 5組  
**予約受付** 3月10日(水)～(土・日・祝を除く) 午前9時～午後4時  
 電話または子育て支援センター窓口で受け付けます(定員になり次第締め切り)。

## 子育て相談実施中!

**対応時間** 午前9時～午後5時(月～土曜)  
 \*土曜日は午後4時30分まで  
 子育てに関する悩みや不安、子育てに関して話を聞いてもらいたいことなどに、保育士が対応します。下記問合せ先まで気軽にお越しください。  
 相談の間は、保育士にお子さんを預けてお話ができます。来所が難しい方は、電話による相談も実施しています。

**計測コーナーをご利用ください**

子育て支援センターの受付隣に、幼児用と乳児用の計測器を設置しています。自由に利用できますので、お気軽にどうぞ。  
 \*計測器は、定期的にアルコール消毒を実施しています。ご希望の方は利用前に消毒しますので、受付にお申し付けください。  
 \*測定方法がわからない方には、ご説明します。

— 未就学児とその保護者が対象となります。詳細は、お問い合わせください。 —

**【予約・問合せ先】** こども課 子育て支援センター ☎029-291-0980 (直通)  
 茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内



## シルバーコラム あなたの骨は大丈夫? 骨粗しょう症を予防しましょう

骨粗しょう症は女性に多い病気です。特に閉経後が増え、60歳代の女性の半数以上が骨粗しょう症だといわれています。自身の生活習慣を見直し、予防・改善していきましょう。

### 骨粗しょう症とは

骨は、皮膚や髪の毛と同じように新陳代謝を繰り返すことで「強さ」と「しなやかさ」を保っています。しかし、新しく作られる骨の量よりも、壊される量が多くなると、骨は軽石のようにスカスカになり、骨折しやすくなります。このような状態が**骨粗しょう症**です。**骨粗しょう症は、自覚症状があらわれにくいので、気づかずに放置されがちですが、骨折から寝たきりになることも多い**ため、決して侮ってはいけない病気なのです。

### 運動で骨粗しょう症予防

ウォーキングなど、適度な運動をすることで、骨や筋肉に負荷がかかり、骨量の減少を食い止めることができます。また、日光を浴びるとつくられるビタミンDは、カルシウム吸収をサポートする働きがあります。無理のないように継続することが大切です。

☆ウォーキングの目安…  
 20分以上/日、3回以上/週

### 食生活で骨粗しょう症予防

「カルシウム」を多く含む食品を積極的にとることが、骨粗しょう症予防につながります。

☆成人女性のカルシウムの摂取推奨量…650mg以上/日

| 食品              | カルシウム含有量(mg) | 【食品別カルシウム吸収率】 |
|-----------------|--------------|---------------|
| 牛乳 (1杯180g)     | 198          | 約40%<br>牛乳    |
| ししゃも (3尾100g)   | 330          |               |
| 小松菜 (1/4束80g)   | 136          | 約19%<br>野菜    |
| 木綿豆腐 (1/2丁150g) | 129          |               |
| プロセスチーズ(1切20g)  | 126          | 約33%<br>小魚    |
| 干しえび (1/5袋10g)  | 710          |               |

食品の栄養素は、食べた量がそのまま体内に取り込まれるのではなく、一部は吸収され、残りは排出されます。この吸収率は、食品によって差があります。**牛乳はカルシウムが豊富なだけでなく、吸収率が高い食品**のひとつです。小魚や野菜に比べて、より多くのカルシウムを効率よくとることができます。

**【問合せ先】** 健康増進課  
 ☎029-240-7134 (直通)

### 身近な出来事を「広報いばらき」に掲載しませんか?

▶対象 町内に在住・在勤されている方  
 ▶原稿 文字数400字～600字程度、写真1～2枚  
 ▶応募方法 住所、氏名、連絡先(電話・FAX番号)を明記の上、下記までお申し込みください。  
 \*スペースによって、掲載できない場合もあります。  
**【応募・問合せ先】** 秘書広聴課 ☎029-240-7126 (直通)  
 FAX: 029-292-6746 Mail: i\_kouho@town.ibaraki.lg.jp  
 〒311-3192 茨城町小堤1080 茨城町秘書広聴課 宛

## まちかどレポート

### 新型コロナウイルス感染症予防対策の 勉強会を実施しました

レポーター 照沼 一美

秋葉地区(鈴木志郎区長)では、令和2年12月19日に、「新型コロナウイルス感染症・その現状と感染対策」として勉強会を実施しました。

講師には、茨城県医療統括監・国立病院機構水戸医療センター救命救急センター長である安田貢先生をお招きしました。講演では、茨城県の新型コロナウイルス感染症の現状や、年末年始における予防対策をはじめ、日常生活の中で、どのような行動が感染拡大を防ぐために必要になるかなど、具体的な事例をもとに再確認していただきました。参加者は、密を避けるため、地区を代表する班長や希望者の方13人に絞った勉強会ではありましたが、感染対策をとりながら、非常に有益な時間となりました。

安田先生による講演会が行われたのは、茨城県内で27件目だそうです。参加者からは、「秋葉地区だけでなく、茨城町の皆さんにも知って欲しい内容でした。」との声が上がりました。

