

コンシェルジュ便り

2023.9月号

【お問い合わせ】子育て支援センターおひさま広場 ☎0145-45-3555



食欲の秋という言葉があるように、秋に旬を迎える美味しい食べ物がたくさんあります。旬の食材を旬の時期に食べると体に良いと聞きますが、毎日の献立を考えるのはなかなか大変なこと。「今日は何を作って食べよう…」と迷った時には、こども園や学校の献立表を参考にしてみてください。主菜、副菜のバランスが良く、旬の食材を使ったメニューが豊富です。体にも良く、料理のレパートリーを増やすきっかけにもなりますよ。



出産・子育て応援給付金って？

むかわ町では妊婦さんや子育て世帯の皆さんが安心して出産・子育てができるよう、経済的支援として「出産・子育て応援給付金」の支給を実施しています。3つのステップで合計10万円の給付が受けられます。

- 1 妊娠届出時に妊婦さん本人が保健師、子育てコンシェルジュと面談し、申請手続きを行う。妊婦さん1人につき5万円を支給。
- 2 妊娠7ヶ月頃に届くアンケートに回答。
- 3 出産後、新生児訪問時に保健師、子育てコンシェルジュと面談し、申請手続きを行う。対象のお子さん1人につき5万円を支給。

季節の変わり目… 体調を崩さないようにご注意を！

秋口になると暑さが落ち着き、水分補給の意識も少しずつ薄らいでいきます。そんな時期に気を付けたいのが熱中症。水分補給はこの時期もまだまだ意識して過ごしてください。涼しくなっても熱中症は起こります。



また、寒暖差が大きくなると正常な体温に保とうとする自立神経の機能がいつも以上に活発になり、体が疲れやすくなります。体温調節機能が未熟である乳幼児は外気温の影響を受けやすく、「暑い」「寒い」を明確に伝えることができません。大人が様子を見ながら、服装や活動などの調節をしてあげることが必要です。

服によっても暑さの調節ができるので、速乾性があり熱を溜め込まない服を選びましょう。寒暖差に対応できるよう脱ぎ着しやすい服がお勧めです。

おひさま広場 花壇の様子

以前、子育て講座で参加してくれた皆さんに植えてもらった様々な花々。枯れてしまった花もあり残念に思っていたのですが、最近はいくつか花が咲くようになりました。日当たりがあまり良くないせいか、色とりどり…とまではいかないですが、長い期間、花を楽しめるように初冬頃まで咲く花の種も植えたので、まだまだこれから楽しめそうです。次に咲く花も楽しみに、これからも見守っててくださいね。

