

子育て子育て応援ひろば 2月

いしかりイクメンプロジェクト

【子育てセミナー～爆笑!!】 レモン流子育て応援



ラジオDJとして子どもたちの相談にのるほか、PTA活動も行ってきた「レモンさん」こと山本シュウさんが、子育てについて語ります。
※託児あり。無料・先着順
日時 2月5日(日)10:15～12:00
申込・問合せ 子育て支援課 ☎72-3631

【石狩鍋を作ってみよう男性募集】

子育てセミナーで試食する石狩鍋を、さけまつりで石狩鍋を提供しているポプラの会の皆さんと一緒に作りませんか? 料理経験は不問です。
日時 2月5日(日)9:00～
申込・問合せ 子育て支援課 ☎72-3631

【あそびの達人塾】

とにかく雪で遊んじゃおう! 公園で遊んだ後は、小児科院内で昼食&懇談会。
対象 1歳以上のお子さんと父親または祖父
日時 2月26日(日)9:45～14:30
場所 紅南公園(花川北1-6)
※集合はくわじま小児科駐車場(花川南1-6)
持ち物 おにぎり、飲み物(アルコール可)
費用 1家族 500円
申込・問合せ 子育て支援サークル Time 桑島さん ☎090-2075-0274

TOPICS

【子育てのわらべうたあそび】

日時 2月15日(水)10:00～11:00
場所 りんくる
問合せ 石狩市わらべうた研究会(北海道音楽の会会員) 岩本さん ☎011-764-1453

【出前「こっこひろば」】

日時 2月14日(火)10:00～12:00
場所 パストラル会館(樽川6-2)
内容 木のおもちゃ、おままごと、わらべうた ほか
問合せ いしかりファミリー・サポート・センター ☎72-5552 (月～金曜9:00～17:00)

【春休み放課後児童会一時利用申込】

開設期間 学校春季休業日(日曜・祝日を除く)
開設時間 8:00～18:30
費用 月額300円 ※別途保険代が必要
申込方法 利用申込書、負担金減免申請書(対象世帯のみ)を提出
申込期間 2月27日(月)～利用日前日
申込・問合せ 児童館 ☎72-3192 ※平日のみ受付



就学前のお子さんと保護者向け

施設名	日時・内容
えるむ えるむの森保育園 ☎花川東93-5 ☎71-2013	子育てサロン 毎週月・水・金曜 10:00～12:00 よちよちサロン(1歳半まで) 毎週火曜 13:30～15:00 子育てサークル開放 毎週木曜 10:00～12:00 ①3日(金) 豆まき ②8日(水)12:00～ ホワイトロシェ(ホワイトチョコで簡単なお菓子を 作ろう) 定員10組 費用1世帯100円 ※おしぼり・飲み物持参 ③20日(月) おひなさま作り ④21日(火)14:00～ おやつを試食会(さつま芋きなこ団子) ※エプロン、おしぼり持参 ⑤24日(金) お誕生日お祝い会 ⑥28日(火)10:00～ スッキリストレッチ(りんくるにて実施) 定員15組 ※タオル、運動靴、飲み物持参。無料託児あり ※②⑥は要申込
りとるきっず こども未来館「あいぽーと」内 ☎花川北7-1 ☎76-6688	毎週月曜～土曜 10:00～16:00 ①1日(水)11:00～12:00 おにのお面作りと豆まき ②8日(水)10:00～15:30 歯のブラッシングチェック ③14日(火)10:30～12:00 バレンタインケーキ作り 定員4組 費用500円 ④15日(水)10:30～11:30 そうじでhappy子育て!! 定員10人 費用500円 ⑤21日(火)11:30～12:00 お誕生会
くるみの木広場 南線光の子保育園 ☎花川南4-3 ☎73-0773	毎週月・火・水曜 10:00～12:00 ①1日(水) 節分製作 ②14日(火) 給食の日(予約制) 費用100円(1食) ※スプーン・フォーク・おしぼり・カップ持参 ③21日(火)10:00～ 芸術観賞会 ④27日(月)～29日(水) ひな祭り製作
もくば 花川南保育園 ☎花川南9-4 ☎73-8900	毎週月・水・金曜 10:00～12:00 ①3日(金)節分の集い ②10日(金)折り紙あそび ③27日(月)ひな人形作り
こあらくらぶ くるみ保育園 ☎八幡1-433-14 ☎66-4500	毎週火・水・木曜 10:00～12:00 ①2日(木)節分(まあとてゲーム)/ハ幅コミセン ②7日(火)大きな紙に絵を描こう! ③14日(火)アイスクリーム作り ④15日(水)お誕生会 ⑤16日(木)バスタオルであそぼう/ハ幅コミセン ⑥21日(火)ダンボールあそび ⑦28日(火)ひな人形をつくろう!
このゆびとまれ えるむ保育園 ☎花川北2-5 ☎74-0696	毎週金曜 10:00～11:30 ①3日(金)節分の会 ②17日(金)雪中ゲーム大会 ※親子共に雪遊びのできる服装でお願い
あ一つまれ! 石狩仲よし保育園 ☎花川北4-3 ☎74-4475	おおむね月2回 10:00～11:15 ①3日(金)豆まき会 ②15日(水)終了式
ぺんぎんくらぶ 厚田保育園 ☎厚田区厚田2-4 ☎78-2440	毎月第1・第3木曜 10:00～11:15
ありんこくらぶ はまます保育園 ☎浜益区川下 ☎79-2264	毎週木曜 10:00～11:15
幼児開放こころ	毎週月曜～金曜 9:30～11:30 ①花川北児童館(花川北3-2 ☎74-2884) ②おおぞら児童館(花川南1-1 ☎73-4849) ③花川南児童館(花川南8-3 ☎72-7311)



小学生向け

児童館名	日時・内容
花川北児童館 ☎花川北3-2 ☎74-2884	13日(月)16:00～ 読み聞かせ「子っ子の会」 参加自由
おおぞら児童館 ☎花川南1-1 ☎73-4849	18日(土) バス遠足「モエレ沼公園」 8:45集合 定員40人 申込23日(木)～
花川南児童館 ☎花川南8-3 ☎72-7311	25日(土)14:00～ ゲームをしよう 参加自由 ※上靴持参
緑苑台子ども教室 ☎緑苑台小学校内 ☎72-1704	18日(土) 13:30～ アイロンビーズ作り 定員20人 申込13日(月)～
紅南子ども教室 ☎紅南小学校内 ☎74-0327	6日(月)～10日(金)15:30～ なわとび記録会 参加自由 ※上靴持参
八幡子ども教室 ☎八幡小学校内 ☎66-3305	18日(土)11:00～ 雪中宝探しゲーム 定員30人 費用100円 申込6日(月)～ ※スキーウェア上下。手袋・帽子持参
パストラル子ども教室 ☎樽川6-2 ☎72-5640	18日(土)13:30～ 雪中運動会 参加自由 ※スキーウェア上下。手袋・帽子持参
シップ子ども教室 ☎厚田区虹が原 ☎66-3331	18日(土)13:30～ 雪中運動会 参加自由 ※スキーウェア上下。手袋・帽子持参
浜益子ども教室 ☎浜益小学校内 ☎79-2114(生涯学習課)	15日(水)ミニバレー教室、29日(水)ローラ先生のやさしい英語教室 両日とも14:30～、参加自由



管理
栄養士の



青ちゃん 黒ちゃん に聞いてみよう!

Q 受験生です。 風邪予防のための食べ物とかありますか? (10代女性)

A 「これを食べたら風邪をひかない」というものはありません。でも、人間は免疫力(外敵から身を守る防衛能力)が低下すると、風邪やインフルエンザの感染症にかかりやすくなるので、免疫力を高めれば風邪予防にもつながると思います。

免疫力を高めるためには日々の食事がとても大切です。「私は受験生だから食事より勉強!」と思うかもしれませんが、日ごろの勉強の成果を発揮するためにも、やはり体調は万全に整えておきたいですね。そのためには主食(ごはん、パン、めん類)、主菜(肉、魚、卵、豆製品)、副菜(野菜、海藻類)をまんべんなく、バランスよく食べること。これこそ、免疫力をアップさせる基本です。その上で、さらなる免疫力アップを目指して食べて欲しいのが、ビタミンEとポリフェノール、食物繊維を含む食材です。

ビタミンEとは、ビタミンA、C、Eのこと。活性酸素に抵抗する力(抗酸化力)が高い栄養素で、右上表の食材に多く含まれています。冬ならビタミンAとEをともに含んでいるカボチャがお勧めです(目安量:成人1日70~80g)。

ポリフェノールは、植物性食品に含まれる成分で、発生した活性酸素を封じ込め、無害化する強力な働きがある栄養素。ビタミンE同様、右上表に主な食材をあけておきましたのでぜひ参考にしてください。

食物繊維もまた、身体の免疫力を最大限に引き出してくれる栄養素です。「え? 便秘予防だけじゃないの?」と少し意外に思われるかもしれませんが、食物繊維には腸内細菌のうち、免疫力を低下させる悪玉菌の毒素を薄めて体外へ排出させるという働きがあります。一方で、免疫力を高める善玉菌を増やす働きもあり、風邪に強い身

抗酸化力の高い栄養素を含む食材例

皮膚や粘膜を正常に保つ

ビタミンA

ホウレン草、ニンジン、レバー、カボチャ、モロヘイヤなど

細胞を強化します!

ビタミンC

柿、キウイフルーツ、イチゴ、ブロッコリー、パプリカなど

血行促進・老化を防ぐ

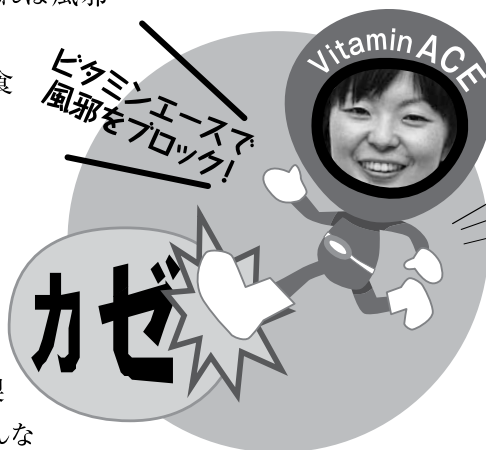
ビタミンE

カボチャ、アーモンド、大根の葉、いわし、植物油など

発がん性物質の活性化を抑制

ポリフェノール

大豆、ブルーベリー、緑茶、ココア、しょうがなど



* * *

最後に自慢話を一つ。なんと私はここ数年風邪をひいたことがありません(と言った途端に風邪をひきそうですが)。

受験生の皆さんも、もっと食べ物の力を信じて、風邪に負けない身体をつくってもらいたいですね!



★気になる言葉

活性酸素

化学反応が起こりやすくなった酸素で、体内で過度に発生すると細胞を傷つけ、病気にかかりやすくさせると言われています。身体の老化を促進するのも、この活性酸素の影響によるものです。

健康セミナー

食事から考える糖尿病予防のコツ

対 象 市民

日 時 2月14日(火) 13:30~15:30

場 所 りんく 2階交流活動室

講 師 (株)ウェルネスプランニング札幌

代表取締役 小松 信隆 氏

(糖尿病療養指導士、管理栄養士)

そのほか セミナー参加者には血管年齢測定・体組成計測定を行います。希望する方は13時に直接会場へお越しください(先着各20人)。

問合せ 保健推進課 ☎72-3124