

知っておこう！冬に流行する感染症

インフルエンザ

○子どもがかかると、中耳炎を合併したり、
気管支喘息を引き起こすこともある。

症状	・高熱（38～40℃）、頭痛、筋肉痛、 関節痛、倦怠感 ・咳、鼻汁、のどの痛み
経過	・感染から1～3日で急に高熱が出る。 ・1週間ほどで回復する。
主な 感染 経路	・インフルエンザにかかった人の咳や くしゃみで空気中に飛び散ったウイル スを吸い込む。 ・ウイルスのついたおもちゃを触る。

予防法

- ・帰宅時には手洗い・うがいをしましょう。
- ・人ごみを避け、外出時はマスクを着けましょう。
- ・のどの粘膜を守るため、湿度50～60%に保ち、
換気を十分にしましょう。
- ・免疫力を高めるため、普段から十分な栄養と休息
をとり、適度に運動しましょう。
- ・**ワクチンの接種を受けましょう。**
(かかりつけ医に相談しましょう)

ノロウイルス

○感染力が強く、少量のウイルスで感染する。
○脱水状態になりやすいので、水分補給が大切。

症状	・腹痛、下痢、吐き気・嘔吐、発熱
経過	・感染から1～2日で急に症状が出る。 ・3日ほどで回復するが、1週間は便 の中にウイルスが出る。
主な 感染 経路	・カキや二枚貝を十分加熱せず食べる。 ・調理者の手や調理器具からウイルス がついた食品を食べる。 ・便や嘔吐物を処理した後、手につい たウイルスが口に入る。

予防法

- ・調理時や食事の前、オムツ交換後には**流水と
石けん**でしっかり手を洗いましょう。
- ・貝類の生食は避け、90℃以上で90秒以上
中心部までしっかり加熱しましょう。
- ・嘔吐物等で汚れた場所は、**塩素系漂白剤**を利用
した消毒液で掃除しましょう。リネン類は、
流水で洗った後、消毒液で消毒し、他の洗濯物
と分けて洗濯しましょう。

家庭でできる！消毒液の作り方

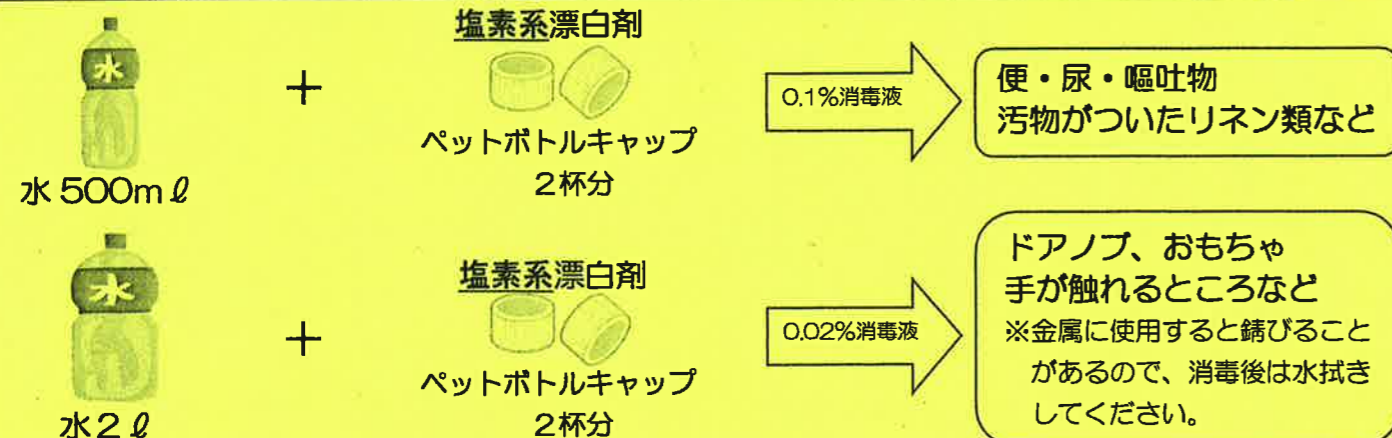
⚠️ 漂白剤には **塩素系** と **酸素系** があります！表示をよく確認しましょう！

○用意するもの

- ・ペットボトル
- ・使い捨て手袋
- ・**塩素系漂白剤**(原液濃度5%)

○注意点

- ・消毒液が皮膚や衣服についた時はすぐに水で洗い流してください。
- ・汚物を消毒する時は、使い捨てのマスクや手袋を着けましょう。
- ・消毒中と消毒後は換気をしっかり行いましょう。



感染症についてのお問い合わせは…

高岡厚生センター氷見支所 74-1780 氷見市 健康課 74-8062



ひみ子育てネットワークだより

発行：ひみ子育てネットワーク会議 事務局：氷見市地域子育てセンター 平成30年11月1日発行

「ひみ子育てネットワーク会議」は、氷見市内の子育てに関わっている各種機関・団体と行政が連携をとり、みなさんの子育てを支えながら、地域の子育て支援活動のスキルアップや活性化を目標としています。今年度も「子どもが輝くまち 氷見」をめざし、会議を4回、実技研修会を4回実施します。

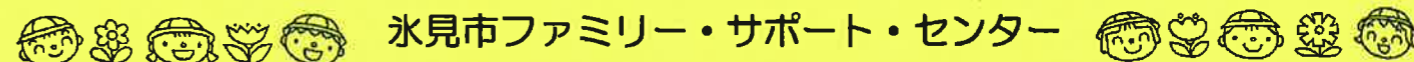
平成30年度第3回会議(10月2日開催)の内容は次のとおりです。

- ・富山県「子育て支援とやま賞」受賞の報告(女良っ子広場ぶち)
- ・富山県子育て支援センター連絡協議会からのお知らせ
- ・「ひみ子育てわいわいフェスタ2018(赤い羽根共同募金助成事業)」について
- ・関係機関からの情報提供(31年度保育所入所について)
- ・余川地区や他の地区子育てサークルの進捗
- ・授乳やおやつについて

ほか

★関係機関や関係団体(委員)

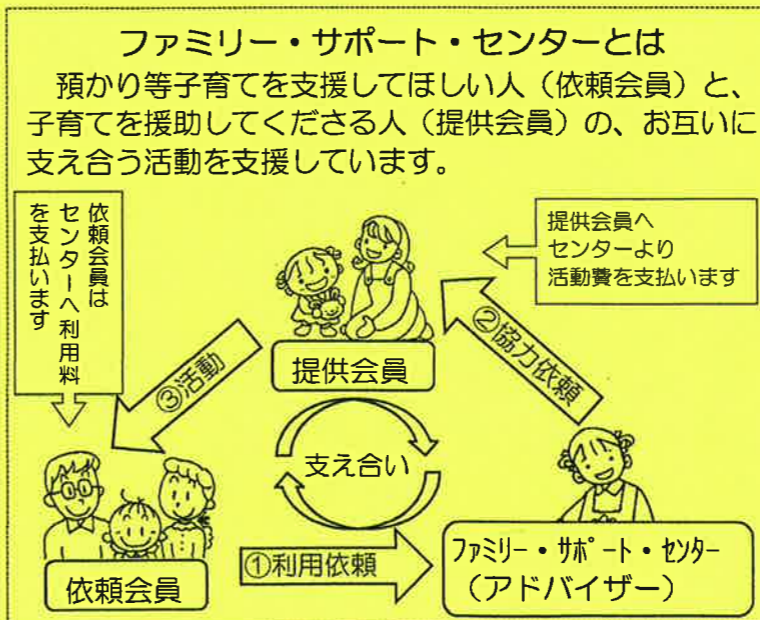
地区子育てサークル代表(15箇所)、氷見市社会福祉協議会、民生委員児童委員、母子保健推進員協議会、ひみ子育て応援団、氷見市保育士会、マヤ子育て支援センター、親と子のともだちサロンはやかわ、すくすくサロン、キラキラキッズサロン、たんぼぼサロン、Chu・Chu・サークル、なかよし&すまいる、富山県高岡厚生センター氷見支所、氷見市教育委員会教育総務課、氷見市健康課、氷見市子育て支援課、氷見市地域子育てセンター(事務局)



子どもの笑顔が輝く地域をめざして！

子育て中の家族を地域で支える 助け合いの輪に入りませんか？

現在氷見市では、土日祝など保育施設がお休みの日の預かりや、早朝や夕方の保育施設への送迎を伴う預かり、短期就労のための預かり等の援助希望が多くなっています。あなたの力を貸していただけませんか！



提供会員
大募集

地域の
子育てをサポート
したい！

空いた時間に
何かしたい！
子どもが好き！



孫もお世話に
なったので、今度
は私が支えたい！

- ◆援助内容◆
- 子どもの預かり
 - ・保護者の外出時
 - ・保育施設がお休みの日
 - ・病気の回復期
 - 保育施設へのお迎え
- ※詳しくはセンターまで

☆問合せ先☆
氷見市ファミリー・サポート・センター
氷見市鞍川975番地 電話：74-5561
E-mail：kodomokan-kirara@softbank.ne.jp

ひみ子育て カレンダー

情報提供は以下の施設です。予定は変更になることがあります。詳細は直接施設にお問い合わせください。

- 厚生** 富山県高岡厚生センター氷見支所 幸町34-9 TEL74-1780
- 健康** 氷見市市民部健康課(いきいき元気館内) 中央町12-21 TEL74-8062 8時半~17時15分 休みは土・日曜、祝日
- 地子** 氷見市地域子育てセンター(同上) 中央町12-21 TEL74-8453 9時~16時半※ 休みは第1・3・5日曜、祝日
- マヤ** マヤ子育て支援センター(アソカナーサリー内) 鞍川1303 TEL74-7550 9時~16時※ 休みは土曜午後、日曜、祝日
- はやかわ** 親と子のともだちサロンはやかわ(速川児童館内) 小久米83-5 TEL76-2613 9時~13時 休みは土・日曜、祝日
- すくすく** すくすくサロン(みどり保育園内) 飯久保167 TEL91-1277 9時~15時 休みは土・日曜、祝日
- キラキラ** キラキラキッズサロン(上庄保育園内) 泉355-1 TEL72-5674 9時~15時半※ 休みは土・日曜、祝日
- たんぼぼ** たんぼぼサロン(海清保育園内) 窪2278-1 TEL91-1301 9時~15時※ 休みは土・日曜、祝日
- Chu** Chu・Chu・サークル(ひみ中央こども舎内) 栄町18-8 TEL74-1422 9時~15時 休みは土・日曜、祝日
- なかよし** なかよし&すまいる(南大町こども園内) 南大町10-8 TEL74-8435 9時~16時 休みは土・日曜、祝日
上記※の施設は、お昼休み時間あり

★各事業の受付時間

開放園(直接担当園にて)5~2月	9:30~11:00
地区子育てサークル	9:30~午前中

各種イベントの詳細については直接施設にお問合せください。

★健康課の事業の受付時間

3~4か月児健康診査	13:00~13:20
1歳6か月児健康診査	
3歳児健康診査	
マタニティ&子育てなんでも相談	13:30~15:00
むし歯予防教室(1歳6か月児健康診査で申込みした方)	2歳0か月児 13:00~13:15 2歳6か月児 14:00~14:15 3歳0か月児 13:15~13:30

市内の子育て支援拠点施設では名札の色を揃えています。
青さん:平成27年度生まれ児 赤さん:平成28年度生まれ児
桃さん:平成29年度生まれ児 黄さん:今年度4月~生まれ児

日曜	主催	予約	平成30年度 11月
1	木	健康	× むし歯予防教室(H28年4月生まれ、H28年10月生まれ)
2	金	健康 マヤ	× 3~4か月健診(H30年6月27日~7月27日生まれ) ○ ちびっこ探検隊! 3(土)~4(日)に予定はありません
5	月	地子 マヤ Chu 地区	× にんぎょうげき × 黄さんくらぶ ○ 親子でうんどうあそび「親子で楽しく腕力アップ」 × 地区子育てサークル(明和)
6	火	なかよし	× リトミック体験講座
7	水	開放園 キラキラ	× 上伊勢・マヤ・みどり・ひかり × 赤ちゃんママと保健師ばばのおしゃべりタイム
8	木	地子 キラキラ たんぼぼ なかよし 地区	× うたのおにいさん ○ 野菜ソムリエの幼児食講座 ○ リフレッシュヨガ × ママのためのハンドマッサージ × 地区子育てサークル(宇波)
9	金	地子 マヤ 地区	× ハッピーイングリッシュ ○ kid'sキッチン × 地区子育てサークル(窪・稲積) 10(土)~11(日)に予定はありません
12	月	地子 マヤ	× えっちゃんの歯つばい相談 ○ ベビーピクス
13	火	健康 地区	× マタニティ&子育てなんでも相談 × 地区子育てサークル(朝日丘)
14	水	開放園 はやかわ キラキラ なかよし	× 阿尾・上庄・海清・アソカナーサリー・アソカ × おはなしの部屋 お母さんの四方山話 × 赤ちゃんママの予防接種の知識 × おもちゃ作り講座
15	木	健康 健康 地区	× 3歳児健診(H27年4月8日~5月13日生まれ) × むし歯予防教室(H27年10月生まれ) × 地区子育てサークル(上庄・十二町・東・神代)
16	金	健康 マヤ たんぼぼ 地区	○ 乳幼児クリニック・プレママ&ママサロン ○ 離乳食相談会 ○ 青ぼぼちゃん赤ぼぼちゃん集まれ!「給食体験」 × 地区子育てサークル(宮田)
17	土	マヤ	× プレママ&ベビーサロン
18	日	地子	○ 氷見らぶり~パパ塾「パパのイタリアン」 × 臨床心理士さんとおしゃべり会
19	月	たんぼぼ	× わくわくウィーク(製作、※26日まで実施)
20	火	健康 Chu	○ すくすく相談 ○ リトミック教室「動物さんとリトミック」
21	水	地子 開放園 キラキラ たんぼぼ	○ 【黄】6か月のつどい × 十二町・南大町 × 赤ちゃんママと保健師ばばのおしゃべりタイム ○ 保育園児との交流日
22	木	マヤ キラキラ 地区	○ 保健師相談会 ○ 親子キラキラコンサート × 地区子育てサークル(海峰・女良)
23	金	地区	× 地区子育てサークル(朝日丘) 24(土)~25(日)に予定はありません
26	月	地子 マヤ すくすく 地区	○ 海浜植物園に行こう ○ ベビーピクス × クリスマスツリーを作ろう × 地区子育てサークル(余川)
27	火	地区 キラキラ	× 地区子育てサークル(加納) × 手形・足型で年賀状作り
28	水	開放園 はやかわ キラキラ なかよし	× 新町・宇波 × あそぼうよ! コンサルタントのクリスマス製作 ○ 新米ママのための離乳食スタート講座(4~6カ月) × お気軽お茶会
29	木	地子 健康 マヤ	○ 【桃】ぶちうんどうかい × 1歳6か月健診(H29年4月4日~5月7日生まれ) ○ baby'sキッチン「簡単離乳食」
30	金	たんぼぼ	× 11月生まれの子と親のお誕生会

日曜	主催	予約	12月
1(土)~2(日)に予定はありません			
3	月	マヤ Chu	× 黄さんくらぶ ○ 親子でうんどうあそび「親子で楽しくからだほぐし」
4	火	地子 キラキラ なかよし	○ ありがとうヨーガ × 手形・足型で年賀状作り × リトミック体験講座
5	水	開放園 地子 キラキラ 地区	× 上伊勢・マヤ・みどり・ひかり・アソカナーサリー・アソカ × 離乳食の講座 × 赤ちゃんママと保健師ばばのおしゃべりタイム × 地区子育てサークル(明和)
6	木	健康 キラキラ Chu	× むし歯予防教室(H28年5月生まれ、H28年11月生まれ) × サツマイモで超簡単おやつ作り × クリスマス制作をしよう
7	金	地子 健康 マヤ	○ クリスマス会 × 3~4か月健診(H30年7月28日~8月31日生まれ) ○ kid'sキッチン
8	土	健康	○ パパママ体験教室
9	日	地子 マヤ	× クリスマス飾りづくりDAY(AM・PM) ○ 助産師相談会
10	月	たんぼぼ 健康 地区	× 身体測定(※11日まで実施)、看護師さんのお話し × マタニティ&子育てなんでも相談 × おもちゃ作り講座
11	火	なかよし 地区	× おもちゃ作り講座 × 地区子育てサークル(朝日丘・十二町・東)
12	水	開放園 キラキラ 地子 健康 健康 マヤ はやかわ たんぼぼ なかよし 地区	× 阿尾・上庄・海清 × 赤ちゃんママと保健師ばばのおしゃべりタイム × うたのおにいさん × 3歳児健診(H27年5月14日~6月3日生まれ) × むし歯予防教室(H27年11月生まれ) ○ baby'sキッチン × おはなしの部屋 野菜ソムリエのクリスマス料理 ○ デコパージュ講座 × ママのためのハンドマッサージ × 地区子育てサークル(宇波)
14	金	地区	× 地区子育てサークル(窪・稲積) 15(土)~16(日)に予定はありません
17	月	地子 マヤ すくすく たんぼぼ 健康	○ 【黄】ひめトレ ○ ベビーピクス × お正月飾りを作ろう × わくわくウィーク(製作、※24日まで実施) ○ 遊びの教室
18	火	Chu	○ リトミック教室「クリスマスでリトミック」 × 地区子育てサークル(加納)
19	水	開放園 はやかわ キラキラ たんぼぼ	× 十二町・南大町・中央 × あそぼうよ! しめ縄作り × 赤ちゃんママと保健師ばばのおしゃべりタイム ○ 保育園児との交流日
20	木	健康 キラキラ たんぼぼ Chu	× 1歳6か月健診(H29年5月8日~6月11日生まれ) ○ 新米ママのための離乳食スタート講座(4~6カ月) ○ 青ぼぼちゃん赤ぼぼちゃん集まれ!「クッキー作り」 ○ クリスマス会
21	金	地区 地子 マヤ キラキラ たんぼぼ 地区	× 地区子育てサークル(上庄・海峰・女良・神代) × ハッピーイングリッシュ ○ 離乳食相談会 ○ 親子ピクス&ママの美ボディ講座 × 12月生まれの子と親のお誕生会 × 地区子育てサークル(宮田・余川) 22(土)~24(祝)に予定はありません
25	火	はやかわ 開放園	× ふれあいランドのクリスマス会 × 新町・宇波
26	水	キラキラ なかよし	× 赤ちゃんママと保健師ばばのおしゃべりタイム × お気軽お茶会 27(木)~31(月)に予定はありません

日曜	主催	予約	1月
1(祝)~6(日)に予定はありません			
7	月	マヤ Chu	○ ベビーピクス ○ 親子でうんどうあそび「親子で楽しくジャンプ」
8	火	健康 なかよし 地区	× マタニティ&子育てなんでも相談 × リトミック体験講座 × 地区子育てサークル(十二町)
9	水	開放園 地子	× 阿尾・上庄・海清・アソカナーサリー・アソカ × うたのおにいさん
10	木	健康 はやかわ たんぼぼ Chu なかよし 地区	× むし歯予防教室(H28年6月生まれ、H28年12月生まれ) × おはなしの部屋 野菜ソムリエの節分料理 ○ リフレッシュヨガ × かるたあそび × ママのためのハンドマッサージ&助産師さんとの相談会 × 地区子育てサークル(宇波)
11	金	地子 健康 キラキラ 地区	× ハッピーイングリッシュ × 3~4か月健診(H30年9月1日~9月30日生まれ) × ミルク缶でおもちゃ作り × 地区子育てサークル(窪・稲積) 12(土)~13(日)に予定はありません
14	月	マヤ	× 黄さんくらぶ
15	火	たんぼぼ 地区	× 身体測定(※16日まで実施)、看護師さんのお話し × 地区子育てサークル(東・明和)
16	水	開放園 キラキラ なかよし	× 十二町・南大町・中央 × 赤ちゃんママと保健師ばばのおしゃべりタイム × お気軽お茶会
17	木	健康 健康 たんぼぼ Chu 地区	× 3歳児健診(H27年6月4日~6月30日生まれ) × むし歯予防教室(H27年12月生まれ) ○ 青ぼぼちゃん赤ぼぼちゃん集まれ!「給食体験」 × かるたあそび × 地区子育てサークル(神代)
18	金	地子 マヤ キラキラ Chu 地区	× 幼児食の講座 ○ 離乳食相談会 × あったか大人スープから幼児食・離乳食 ○ リトミック教室「冬でもみんなでリトミック」 × 地区子育てサークル(久目・宮田)
19	土	マヤ	× プレママ&ベビーサロン
20	日	地子 マヤ	× 日赤の応急処置講座 ○ ベビーピクス
21	月	たんぼぼ 地区	× わくわくウィーク(製作、※28日まで実施) × 地区子育てサークル(余川)
22	火	健康 キラキラ 地区	○ すくすく相談 ○ 新米ママのための離乳食スタート講座(4~6カ月) × 地区子育てサークル(加納)
23	水	地子 開放園 キラキラ なかよし	○ 【黄】ベビーマッサージ × 新町・宇波・速川 × 赤ちゃんママと保健師ばばのおしゃべりタイム × おもちゃ作り講座
24	木	健康 マヤ 地区	○ 【青】キトキト子どもごはん × 1歳6か月健診(H29年6月12日~7月9日生まれ) ○ ちびっこ探検隊! × 地区子育てサークル(海峰・女良)
25	金	健康 キラキラ たんぼぼ	○ 乳幼児クリニック・プレママ&ママサロン ○ 親子ピクス&ママの美ボディ講座 × 1月生まれの子と親のお誕生会 26(土)~27(日)に予定はありません
28	月	はやかわ すくすく	× ふれあいランドの節分 × 手作りおもちゃを作ろう
29	火	地区	× 地区子育てサークル(朝日丘) 30(水)~30(水)に予定はありません
31	木	マヤ	○ baby'sキッチン「簡単離乳食」

年末年始のお休みについては、各施設にご確認願います。
スペースの都合で、掲載できなかったイベントがあります。