

子育てについて ~令和4年10月16日は孫の日です~

●子育ての主役は親!

時代が変われば子育ての常識も変わってきます。子育ての中心はあくまでも親です。まずは親の意見を尊重し、祖父母はサポート役にまわりましょう。孫を、子を思う気持ちは一緒ですので、祖父母は親を温かく見守るとともに、困った時には手助けをお願いします。

特に出産後～3か月間はサポート強化期間です。近年、産後のホルモンバランスの変化や育児不安等が原因で発症する「産後うつ」が増えています。予防には、ママの話をゆっくり聞いたり、少し休ませてあげることが必要です。

●お孫さんの相談もOKです

子育て世代包括支援センターしらピヨでは、妊娠・出産・子育てを全面的に支援しており、祖父母からの相談も受け付けています。また、ご希望の方には子育てのヒントが掲載されている「祖父母手帳」をお渡しすることができますので、お問い合わせください。

▶問い合わせ先=上三川町子育て世代包括支援センターしらピヨ
(子ども家庭課 母子健康係内) ☎56 9 1 3 2

犬の正しい飼い方

マナーを守って、人と犬、お互いが暮らしやすいまちをつくりましょう。

●放し飼いはやめましょう

必ず首輪をつけてつないでおき、散歩の際もリード・引き綱をつけて放さないようにしましょう。

●フンの後始末は必ずしましょう

散歩中のフンは飼主が必ず持ち帰りましょう。おしっこも、よその家の玄関先や塀、庭などにさせないようにしましょう。

●鳴き声で迷惑をかけないようにしましょう

犬の無駄吠えは近所の迷惑となります。根気よくしつけましょう。

●不妊・去勢手術をしましょう

犬を捨てる行為は犯罪です(100万円以下の罰金・動物の愛護及び管理に関する法律第44条)。飼う場合は、最後まで責任をもって飼いましょう。繁殖させたくない場合は不妊・去勢手術をおすすめします(繁殖期のストレスも軽減されると言われています)。

町には、メス犬の不妊手術費の助成制度がありますので、ご活用ください。

●無責任なエサやりの禁止

無責任なエサやりは、不幸な命が増える原因となります。飼わない場合は、安易にエサを与えないでください。

▶問い合わせ先=地域生活課 環境係 ☎56 9 1 3 1
栃木県動物愛護指導センター ☎028(684)5458

田村そるばん教室

全国あんさんコンクール宇都宮大会
金賞3名受賞

☎080-5094-8881

成人硬筆と書道教室

月曜日 月3回
8:30~10:00
10:30~12:00
13:30~15:00
18:00~19:00
19:30~21:00
水曜日
13:30~15:00

小・中硬筆と書道

水曜日 月3回
18:00~19:00
19:30~20:30

茶道教室(裏千家)

第4月曜日 月1回
19:30~20:30
4,000円
入学金: 女 6,500円
男 8,000円

リズム打ち

第4水曜日【予約制】
19:30~
15分500円
入学金: 3,000円

そろばん教室

入学金: 7,500円
月謝: 7,500円
〔月・水・木〕 16:00~17:00
17:00~18:00
18:00~19:00
〔土曜日〕 11:00~14:00
週2回以上

10月は「とちぎ食育推進月間」

10月の第3日曜日は「家族で食育の日」

令和4年は
16日



●カルシウムは1日にこれだけとりましょう！

カルシウム1日の推奨量					
年齢(歳)	男性	女性	年齢(歳)	男性	女性
1～2	450mg/日	400mg/日	12～14	1000mg/日	800mg/日
3～7	600mg/日	550mg/日	15～29	800mg/日	650mg/日
8～9	650mg/日	750mg/日	30～74	750mg/日	650mg/日
10～11	700mg/日	750mg/日	75以上	700mg/日	600mg/日

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

●カルシウムの多い食べ物の一例

牛乳	200mlあたりのカルシウム量 220mg
小松菜	100g(約1/2袋)あたりのカルシウム量 170mg
生揚げ豆腐	70g(約1/2枚)あたりのカルシウム量 162mg
ししゃも	2尾あたりのカルシウム量 120mg
干しさくらえび	大さじ1杯(2g)あたりのカルシウム量 40mg

「元気アップ栄養教室」(町食生活改善推進協議会との共催事業)

日 時: 10月25日(火) 午前10時～正午

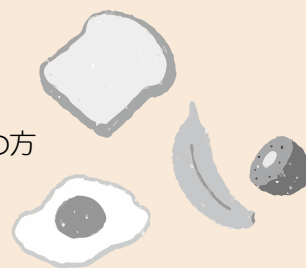
場 所: 上三川いきいきプラザ

内 容: 簡単!お弁当のおかず紹介、調理実習、バランス良いお弁当の詰め方

参加費: 500円

対象者: 町在住で20歳以上の方

申込み: 10月18日(火)までに成人健康係へご連絡ください。



第7回上三川町食育フェスタ

日 時: 11月12日(土) 午前9時30分～正午

会 場: 上三川いきいきプラザ(保健センター)

内 容: 食育活動団体の取組紹介、食育クイズ、食育紙芝居、料理レシピの配布など

▶問い合わせ先=健康福祉課 成人健康係 ☎569133

日用品、生活雑貨、作業用品、季節の商品、LPガス、灯油

暮しの店  **海老原善次商店**

商品1個から配達します。お気軽にご注文ください。 ☎ 0285-56-2065

ギャラリー & 多目的スペース

やねうら

ご利用を、随時受け付けています。お気軽にお申し込みください。

上三川町上三川4879 FAX 0285-56-0390 URL <http://ebiharashouten.com/>



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設の臨時休館または、イベントの中止や内容を変更することがありますのでご理解願います。