

恵庭市子育て支援センター

からのお知らせ

子育て支援センターで実施するイベントなどの予定は毎月発行する通信(ほっと☆ほっと通信)・えにわっこなびでもご確認ください。



7月 July

子育て支援センターめぐみの 問合せ・申込/子育て支援センターめぐみの 恵庭市恵み野北3-1-1 tel 0123-37-6020

ままじかん 7/3
飲み物を飲みながら保護者同士ゆっくり自由にお話ませんか?お菓子を食べれる時間もあります。
■とき/7月3日(水)9時30分~11時30分 ■対象・定員/未就学児とその保護者10組程度 ■持ち物/保護者とお子さんの飲み物と手のひらに乗るくらいのお菓子 ■申込/電話か来館で随時受付

ちびっ子アスレチックの日 7/12
ホールにはすべり台やトンネル・トランポリンなど…いつもと違う大型遊具で遊べますよ。
■とき/7月12日(金)10時~11時30分 ■対象/未就学児と保護者 ■持ち物/飲み物・汗拭きタオル ■申込/不要

大型ブロックで遊ぼう! 7/17
大型ブロックで作った物で遊べるよ!どんな物かは当日のお楽しみ。
■とき/7月17日(水)10時~11時30分 ■対象/未就学児と保護者 ■持ち物/飲み物、汗拭きタオル ■申込/不要

七夕短冊書き 7/20~8/7
短冊に願いを書いて笹に飾ろう。
■とき/7月20日(土)~8月7日(水)開館時間中 ■対象/未就学児と小学生以上。どなたでもどうぞ。 ■申込/不要

フーレめぐみの夏祭り 7/27
すくいもの(金魚の Mascot・スーパーボール)・射的・輪投げ・ボール転がし・お菓子くじを用意してます。
■とき/7月27日(土)9時30分~11時30分、13時30分~15時30分 ■対象/未就学児と保護者~高校生。予約優先。 ■参加費/1人300円 ■申込/7月8日(月)~各自電話か来館時に受付 ■その他/当日のひろばはお休みとなります

市内子育て支援センター各所 問合せ・申込/各子育て支援センター

ハッピーデー♪毎日が誕生日
子育てひろば終了後、各支援センターで「誕生日」をお祝いしませんか?お誕生カードのプレゼントと記念撮影ができますよ。
■とき/7月1日(月)~7月31日(水)の平日①9時30分~11時30分②13時~16時(恵庭のみ日曜日も①②開設) ■申込/希望する支援センター(柏陽・島松・恵庭)へ電話にて申してください。 ※誕生月の前月までにお申し込みください。

子育て支援センターしままつ
問合せ・申込/子育て支援センターしままつ
恵庭市島松寿町2丁目24-3 tel 080-8297-5101

リラックス・リフレッシュ! リラママ 7/19
『アロマの時間』講師 ナチュラルケア・ちはるさん 子育ての忙しさを忘れてほんのひと時、好きな香りで癒されリラックス・リフレッシュしてみませんか?
■とき/7月19日(金)10時~11時30分 ■対象・定員/就学前の子どもを持つ保護者10名、託児10名 ■参加費/300円 ※別途材料費がかかります ■持ち物/飲み物・筆記用具 ■申込/7月5日(金)9時より

のびのびGO! 7/23
『水遊び』はなふるガーデンエリア内の噴水で水遊びを楽しみます。*内容は変更する場合があります。
■とき/7月23日(火)10時~11時30分 ■対象・定員/就学前の子どもとその保護者 ■持ち物/飲み物・親子共にサンダル・帽子・敷物・その他着替え等各自必要な物(詳しくはお問い合わせください) ■申込/7月9日(火)9時より(当日受付可)

子育て支援センターこがね
問合せ・申込/子育て支援センターこがね
恵庭市黄金南5丁目11-1 tel 080-8296-1308

ミニミニえほんのひろば 7/11
絵本の読み聞かせや手遊びなどを行います。
■とき/7月11日(木)11時~11時15分 ■対象/就学前の子どもとその保護者 ■申込/不要 ■その他/通常の子育てひろばの後にいきます。

元気いっぱいホールの日 7/24
ホールならではの遊具を楽しみながら、思いっきり体を使って遊びましょう。
■とき/7月24日(水)9時30分~11時15分 ■対象/就学前の子どもとその保護者 ■申込/不要 ■その他/おままごと、トミカ、絵本、人形などのおもちゃは、お休みとなります。

HAPPY☆マッピー☆リフレッシュ 7/26
『ヒンメリ』光と影を楽しむ
■とき/7月26日(金)10時~11時30分(受付9時45分) ■対象・定員/就学前の子どもを持つ保護者10名、託児10名 ■講師/アート作家 佐藤美紗さん ■参加費/300円 ■材料費/700円(追加パーツ50~200円) ■持ち物/持ち帰り用袋、飲み物 ■申込/7月11日(木)13時~ ■その他/開催当日は、「子育てひろば」はお休みです。

子育て支援センターえにわ
問合せ・申込/子育て支援センターえにわ
恵庭市緑町2丁目1-1 tel 080-8295-6547

ゆりかご会さんの絵本読み聞かせ 7/8
15分程度の絵本の読み聞かせや手遊びが楽しめます。
■とき/7月8日(月)11時~ ■対象/就学前の子どもとその保護者 ■持ち物/飲み物 ■申込/不要

サンデーパパ 7/14 7/28
ご家族みんなで楽しめる「サンデーパパ」。今年度は月2回実施します。ホールで思い切りからだを動かして遊べますよ。
■とき/①7月14日(日)②7月28日(日)10時~11時30分、13時~15時30分 ■対象/就学前の子どもとその保護者 ■持ち物/飲み物・親子ともに運動靴(ホールで遊ぶときには必要です) ■申込/不要

子育て支援センターはくよう
問合せ・申込/子育て支援センターはくよう
恵庭市柏陽町3丁目24-1 tel 0123-33-0037

母乳育児相談 7/10
助産師による個人相談を実施します。授乳や卒乳など気軽に相談してみませんか?
■とき/7月10日(水)9時30分~11時30分 ■対象/乳幼児とその保護者5組 ■持ち物/フェイスタオル3枚 ■申込/6月26日(水)9時より

親子で遊ぼう 7/24
夏の製作&水遊び
■とき/7月24日(水)10時~11時 ■対象/就学前の子どもとその保護者10組 ■持ち物/飲み物・帽子・タオル・着替え・水遊び用オムツ(必要なお子さん) ■申込/7月10日(水)9時より

子育て支援センターかしわ
問合せ・申込/子育て支援センターかしわ
恵庭市大町1丁目5-7 tel 080-8292-2709

にじもり 7/10
今月は「もりcafé」です。音楽を聴きながらお茶を楽しみ、のんびりとした時間を過ごしませんか。
■とき/7月10日(水)10時~11時30分 ■対象・定員/就学前の子どもとその保護者10組 ■料金/1組300円(お菓子代) ■持ち物/マグカップ等(コーヒー等を飲めるもの)・ウェットティッシュ ■申込/6月28日(金)13時~電話にて受付

ちとせの介護医療連携の会 介護、医療の現場から シニアライフサポート



千歳市在宅医療・介護連携支援センター 相談員 坂本 大輔

第81回 ちとせ介護医療連携フォーラム 老後の備えと食からつながる健康を考えよう

ちとせの介護医療連携の会では、地域住民の皆様が健康で安心して住み慣れた地域で生活を続けられるよう、介護や医療をより身近に感じていただくための様々な取り組みを行っています。その一環として市民向けフォーラム「ちとせ介護医療連携フォーラム」を毎年開催しています。今年度のフォーラムは「老後の備えと食からつながる健康を考えよう」をテーマに、7月27日(土)に北ガス文化ホール 中ホールにて開催します。皆さんは、老後に必要なお金の備えや自身や家族の介護、普段の食事や栄養について考えたことはありますか?「不安はあるけど、具体的に何が必要で何を準備すればよいかわからない」「まだまだ、先のこと…」と感じている方は多いのではないのでしょうか。

今回のフォーラムは午前・午後の2部制で開催します。午前の部は、「老後のお金の備えと相続について」をテーマに、相続や地域連携とケアラー支援についての2つの講演会と、老後の備えに関するパネルディスカッションを行います。ひとりっ子の介護や地域連携とケアラー支援について具体的な事例を含めて説明します。午後の部は、「高齢者の食事・栄養ケアとフレイル予防の重要性について」をテーマに、演劇、講演会、パネルディスカッションを通じて、嚥下障害や高齢者の食と栄養、フレイル予防の方法とケア重要性について分かりやすく説明し実生活に取り入れやすい知識をお伝えいたします。

当日は相続・栄養の相談など各種相談ブース、福祉用具展示にて無料でご相談が可能です。来場者特典として在宅ケアハンドブック、居宅介護支援事業所ガイドブック、および栄養補助食品の詰め合わせなどをご用意しています。事前登録は不要で、入場は無料ですので、当日はぜひお気軽にご来場ください。

令和6年度千歳市民向けフォーラム
ちとせ介護医療連携フォーラム 老後の備えと食からつながる健康を考えよう
開催日時: 2024年7月27日(土) 10:00~16:00
会場: 北ガス文化ホール(千歳市民文化センター) 中ホール
入場無料