



# 紫波町子育て応援センターしわっせ

## すまいる 7月号



〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前二丁目3番地3

オガールプラザ2階 紫波町子育て応援センター「しわっせ」

☎019-671-2200 fax019-671-2202

ひろば開所：月～土曜日 9：00～16：00（日・祝日はお休み）



あじさいがきれいに咲く季節となりました。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと、体調を崩しがちです。バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。

### 今月の予定

#### ■ 「夏の製作」 7月2日(火)

時間：10:00～11:00頃まで  
場所：子育て応援センターしわっせ  
内容：親子で季節の製作を楽しみましょう。  
対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。予約不要。

#### ■ おたのしみ会 7月5日(金)

時間：10:30～11:00頃まで  
場所：子育て応援センターしわっせ  
内容：歌や手遊び、楽しいお話をします。  
対象：就学前のお子さんなら自由に参加できます。予約不要。

#### ■ 7月生まれのお誕生カード作り 7月8日(月)・9日(火)・10日(水)

時間：9:30～10:30  
場所：子育て応援センターしわっせ  
内容：お誕生カード作り  
対象：7月生まれのお友達。予約不要。

#### ■ 水時計作り 7月29日(月)

時間：① 9:45～10:15  
② 10:30～11:00  
場所：子育て応援センターしわっせ  
こどもの家スペース  
内容：親子で水時計を作りましょう。  
参加費 100円（材料代として）。  
対象：就学前のお子さんとその家族。予約制。  
①②とも5組。詳細はスタッフまで。

#### ■ 水遊び 7月12日(金) ※予備日 7月17日(水)

時間：10:00～11:00  
場所：オガール 東広場  
内容：親子で水遊びを楽しみましょう。  
濡れても良い服装でご参加下さい。  
対象：おおむね3歳位までのお子さんとその家族。予約不要。

※天候不順の際は、17日に延期となります。  
17日も天候不順の際は、中止となります。  
※水遊び当日の「ひろば」は、11:00からの開所となります。9:00から11:00までの間は、閉所しております。水遊びが中止の際は、両日とも通常通り9:00開所となります。

#### ■ レッツ☆ゴー広場・佐比内公民館 7月31日(水)

時間：9:30～11:20（現地集合）  
場所：紫波町佐比内公民館  
紫波町佐比内字片山35-2  
（☎674-2626）  
内容：佐比内公民館を利用して「ひろば」を開催します。お友だちとたくさん遊ぼうね。佐比内地区にぜひ一緒に行ってみましょう！  
対象：就学前のお子さんならどなたでも参加できます。予約不要。

盛り付けの  
工夫でこんなに  
かわいい！

## 新じゃがのポテトサラダ

<材料：子ども8人分>

- じゃがいも…4個
- きゅうり……1本
- にんじん …1本
- ハム …3枚
- 塩、こしょう…少量
- マヨネーズ…

大さじ4~5



<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむき、2cm角に切って水にさらした後、水気を切って耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ② きゅうりは薄切りにして、少量の塩をかけて揉み、しんなりとしたら水気を絞る。ハムは2cm角に切る。
- ③ にんじんは薄切りにし、星形に抜いて、塩ゆでする。
- ④ じゃがいもはマッシャーやフォークでつぶし、塩、こしょうをふる。きゅうりをハム、マヨネーズを加えてあえる。
- ⑤ ④をラップに適量取り、茶巾に絞ってから器に盛り、③のにんじんを飾る。

<参考文献>世界文化社：プリプリ 2016.6月号

## 夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水疱、口内炎が特徴です。



### 流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、目やにや涙が普段より多く出ます。感染源となる為、タオルの共有は避けましょう。

### フェール熱

高熱と喉の痛み、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状が出る。食事は消化の良い物を食べましょう。



### 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水疱ができ、熱が出ることも。食事は喉越しの良い食べ物を。



<参考文献>ナツメ社：楽しい！ほけんだより

## 梅雨の時期の注意点

### ■食中毒

食中毒は6月から9月頃にかけて多く発生します。お弁当には十分に加熱したものをに入れて下さい。

### ■事故

雨の日は傘をさすことで視界が悪くなり、事故の危険性が高まります。また、滑りやすく、転びやすくなりますので十分に注意しましょう。

### ■かぜ

蒸し暑さから汗をかくことが増えますが、朝夕は気温が下がり寒くなります。汗をかいたらすぐに着替え、寒くなったら上着などで体温調節を行うようにしましょう。