

子育て支援に関する取り組みを紹介します

本市では「子どもと大人の未来を育てるまちづくり」のため、誰もが安心して出産・子育てができるよう、さまざまな子育て支援施策を展開しています。今号では「保護者同士の仲間づくり」ができる施策を中心に紹介します。

地域子育て支援拠点

小さな子ども（おおむね3歳まで）と保護者が、安心して自由に過ごせる室内広場を市内5カ所に開設しています。親子同士の交流や子育て相談、子育てに関する情報提供、子育て講座などのイベントを実施しています。各拠点には、おもちゃや絵本がたくさんあり、スタッフも常駐しています。初めての方もぜひ遊びに来てください。現在、利用には予約が必要ですので、下記市ホームページをご覧ください。



- ホップくん 古江町4 (古江保育所内) ☎753・7999
- わたぼうし 石橋1-23-6 (ツナガリ石橋2階) ☎761・6777
- くるぼん 城南3-1-40 (保健福祉総合センター内) ☎754・6006
- もりもりKIDS 城南3-1-15C-101 (ザ・ライオンズ池田内) ☎752・2211
- てしまの森 豊島北1-4-17 (OPH石橋テラス内) ☎743・9014



子育て支援活動推進補助金

子育ての不安感や孤立感を和らげることなどを目的とし、就学前の子どもと保護者同士の交流や情報交換などを行っている団体（子育てサークルなど）に対して、その活動を推進するために活動費用の一部を補助（上限1万円）しています。

申請方法、制度詳細については、市ホームページをご覧ください。

☎わたぼうし ☎761・6777



親子の絆づくりプログラム

初めての子育てをしている2～5カ月児と、その母親のための「仲間・きずな・学び」の4回連続のプログラム。安心できる雰囲気の中で、育児の喜びや困りごと、親としての迷いなどを話し合いながら、子育てについて一緒に学びます。

参加者からは「気分転換になった」「友達ができて楽しかった」「不安感が減った」「夫婦で育児に関する話し合いができた」など好評です。日程・申込詳細は33ページをご覧ください。



デジタルこども手帳「てくてく」

5年4月から、本市と包括連携しているソフトバンク（株）の協力により、デジタルこども手帳「てくてく」の運用をスタートしました。妊娠中や出産時の記録、子どもの成長や健診結果、予防接種の記録などを付けることができます。

☎健康増進課 ☎754・6034



☎子育て支援課 ☎754・6401

ふくまる元気アップ教室自主グループ(通いの場) 「体操中心の自主グループ」

介護予防のために、近所で市のオリジナル体操の「ふくまる健康体操」を自主的に行うグループを支援しています。新規グループや代表者を募集中です。条件など詳細は市ホームページをご覧ください。



対 市内在住の65歳以上

登録特典

- 新規：**①専門家の体操指導3回
②体力測定
③ふくまる健康体操DVDプレゼント
- 継続：**①専門家の体操指導3カ月に1回
(うち1回は体力測定)
※約週1回開催の場合。

ふくまる健康体操とは、椅子に座っていてもできる体操です。フレイル予防や歩く力の維持向上などの効果があります。



体操開始までの流れ(簡単3ステップ)

① 5人以上集める

② 場所を決める

③ 日時を決める

体操開始

～代表者・参加者の声～

桃園会館：月曜日午後



参加者の声 内田さん

毎週参加して1年。みんなとも仲良くなり楽しんでます。短時間の体操なので物足りないくらいですが、これからも続けていきたいと思えます。

呉服会館：木曜日午前



代表者の声 佐々木さん

認知症ゼロ。生きがい本線まっしぐら。10人中男性2人でスタート。1年経過しました。楽しんで参加しています。笑いあり継続は力なりです。

城南会館：金曜日午前



代表者の声 坂本さん

ノー介護・ノーフレイルをめざし、まず3カ月。「キープス」の名前のとおり、今の体力・知力をキープしていきます。

早苗の森会館：月曜日午後



参加者の声 島村さん

私たちのふくまる体操教室は、体を動かしたり、友と語り合い、体と心の健康を保てる場所です。

万寿荘：火曜日午前



代表者の声 岡崎さん

人生100年時代、今からでも遅くない、体と口を動かしてフレイル予防でいつまでも元気で楽しく過ごしましょう！

神田会館：月曜日午前



代表者の声 永田さん

数名から始めて今は20人ほどが笑いながら楽しく体力・脳力づくりに張り切っています。～継続は力なり～

宇保自治会館：月曜日午前



代表者の声 竜田さん

ふくまる健康体操の広場に参加されるメンバーとの体操・脳トレ・季節の歌が、毎週楽しい広場です。明るい元気をもらっています。

荘園会館：水曜日午後



参加者の声 古賀さん

週1回集まって、お互いが健康を喜んで、また来週会いましょうの雰囲気です。体操を行っています。

自主グループが近所がない場合は、地域支援課までご相談ください。

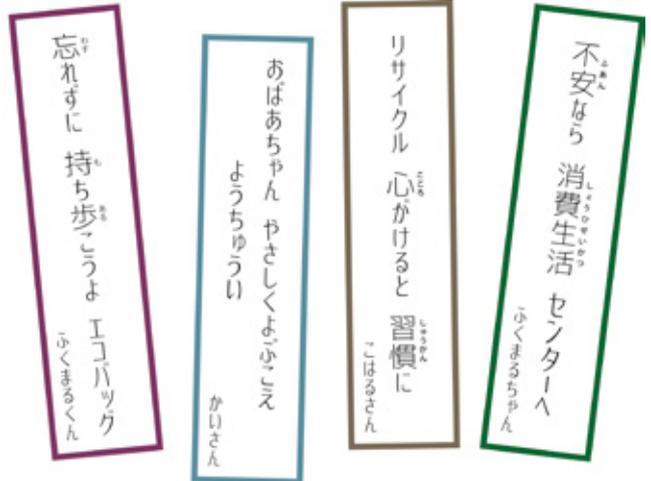
問 同課 ☎754・6288

消費生活川柳を募集します

悪質商法やお金の使い方など、消費生活に関するものをテーマにした5・7・5の川柳を募集します。入賞作品として選ばれた方には、ギフトカード1万円分などの賞品を贈呈します。



- 対象** 市内在住・在学・在勤の小学生以上
- 部門** 一般の部、中高生の部、小学生の部
- 受賞記念品** 池田市長賞（一般の部） ギフトカード1万円分 1人
池田市長賞（中高生の部・小学生の部） 図書カード1万円分 各部門1人
消費生活センター賞 池田ブランド認定品詰め合わせセット 各部門4人
- 参加賞** 消費生活センターに持参された場合、オリジナルふくまるくんシャープペンシルをプレゼント
- テーマ** 悪質商法やお金の使い方など、消費生活に関するもの
- 申込方法** 10月31日(火)までに、下記の必要事項を記入し、消費生活センターに持参または郵送、メールで送付
- 必要事項** 氏名、ペンネーム、住所、電話番号、学校名・学年（学生のみ）、年齢、応募作品（1人2作品まで）
- 住所** 〒563-0055 菅原町3-1ステーションN 301号室
- メール** s-center@city.ikedashi.jp（件名を「川柳応募」としてください。）



※詳細は市ホームページをご覧ください。

問 商工振興課 ☎754・6230

A ゴム製の歯間ブラシでも、歯と歯の間につまった食片は取ることができるので、清掃前よりもすっきりした感じがするかと思います。しかし歯周病の予防のために最も取り除かないといけないのは、歯や歯周ポケットの細菌（歯周病菌など）です。ゴム製の歯間ブラシでは細菌を除去する能力は低く、歯茎が腫れたままになりがちです。

ゴム製の歯間ブラシを使用することに慣れてきたら、次は通常タイプ（ナイロン毛をワイヤーで留めたタイプ）の歯間ブラシを使用することをお勧めします。歯茎が腫れていて痛いのであれば4Sサイズの極細の歯間ブラシから始めましょう。1カ所を5回程度優しくこすってください。毎日使用していれば2週間程度で歯茎の腫れが減ってくるはずですが、詳しい使い方は歯科医師や歯科衛生士にご相談ください。

池田市歯科医師会

Q 普通の歯間ブラシだと歯茎が痛いので、柔らかいゴム製の歯間ブラシを使っています。歯周病の予防にゴム製の歯間ブラシではためでしょうか？

