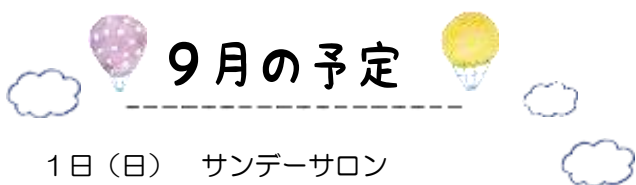




札幌市西区保育・子育て支援センター
(ちあふる・にし)
札幌市西区二十四軒3条5丁目6-11
電話：011-613-7882
月～土曜日 9:00～17:00
(祝日、年末年始を除く)
令和6年(2024年)8月26日発行

朝夕、涼しい日が増えてきましたが、まだまだ残暑は続きそうです。夏の疲れが出てくる時期でもありますので、生活リズムを整え、体調管理に気をつけて過ごしましょう。親子でお出かけの際は、子育てサロン「ほっとのへや」にも遊びに来てくださいね。



9月の予定

- 1日(日) サンデーサロン
10:00～12:00
- 2日(月) 野菜の日
- 5日(木) 親子同室講座「赤ちゃんとお遊ぼう」
- 10日(火) 栄養相談「ぱくぱくまんま」
13:30～14:00
- 11日(水) 園庭で遊ぼう
10:00～10:30
※天候により、遊べない場合がありますのでご了承ください。



ちあふる・にしの

園庭で遊ぼう!

普段、保育園児が過ごしている園庭で、外遊びを楽しみませんか。1歳児クラスの園児と一緒に、ボール遊びやシャボン玉、砂場遊びをおこないます♪

事前申込は不要です。ご都合がつく方はぜひご参加ください。

★帽子と水分補給の水かお茶をお持ちになり、動きやすい服装でお越しください。

Webによる 事前申込

ベビーマッサージを通して、親子のスキンシップを図りませんか。

親子同室講座

「ベビーマッサージ」

10月10日(木) 13:30～14:30

場所：西保健センター2階 講堂

講師：梅本 智子氏(日本タッチケア協会認定指導者)

対象：3か月～6か月のお子さんと保護者 15組程度

※5月に開催した講座と同じ内容であり、いずれか1回の受講となります。

【申込ページはこちら】

<https://kosodate.city.sapporo.jp/event/nishi/nishi/kensaku/12264.html>



申込期間：9月24日(火) 9:00～10月8日(火) 23:59

申込フォームからの受付、先着順

※申込フォームへのアクセスは、24日(火) 9時からです。

※後日、受講の可否や詳細について、お申込みいただいた全員にメールにてお知らせします。



問合せ先：011-641-6954(西区子育て支援担当)【問合せ時間 8:45～17:15】



災害とは？防災とは？どんなことができるかな？

■災害とは…



⇒「防災」とは、これらの災害が起こった際に被害を最小限にとどめるため、準備や対策を行うことです。では、具体的にどのようなことができるのでしょうか。

■災害や救急医療についての理解を深めるため、国では「防災の日」と「救急の日」を定めています。

9月1日は「**防災の日**」
災害について認識を深め、災害に対処するための心構えや備えを確認するために制定。

9月9日は「**救急の日**」
救急医療や救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めるとともに、救急医療関係者の意識の高揚を図るために制定。



■ まずは情報収集！



万が一災害が起きた時、自宅周辺はどのような状況になると予想されるか、避難場所はどこか、どのようなものを準備しておくとか、事前に把握しましょう。

《活用できるもの》

- ◇さっぽろ防災ハンドブック
- ◇地震防災マップ、浸水ハザードマップ、土砂災害避難地図（ハザードマップ）、津波ハザードマップ
→西区役所4階総務企画課地域安全係で配布。札幌市公式ホームページでも閲覧可能。
- ◇札幌市防災アプリ「そなえ」
- ◇内閣府防災情報「あかちゃんとママを守る防災ノート」 など

■ 万が一を想定し、行動してみる！防災グッズを用意してみる！



◇札幌市民防災センター【白石区南郷通6丁目北2-1】

→地震体験コーナーや消火体験コーナーなどを備えた施設。



<https://www.119.or.jp/sapporo-preventioncenter/>



各種災害の模擬体験を通じて、防火・防災に関する知識や災害時の行動を学ぶことができます。

◇ちあふる・にしの避難訓練

→様々な災害を想定し、月1回以上実施。子育てサロン「ほっとのへや」利用中の方も参加し、保育士の誘導に従って避難してもらっています。各災害への対応を経験し、ご家庭で被災した時にどのような動きができるか、考えるきっかけにしてくださいね。

◇防災グッズを用意

→情報収集や避難の体験を生かし、万が一に備えて必要なグッズを事前に用意しましょう。皆さんが普段持ち歩いている「マザーズバッグ」も、災害時には立派な防災用品です。それにプラスして大人用のものを持ち出せるように備えましょう。また、防災グッズは定期的に見直しましょう。

親子でふれあい遊び ★ いちりにり ★

♪いちり

①両足（両手）の親指をつかむ



♪にり

②足首（手首）をつかむ



♪さんり

③ひざ（ひじ）をつかむ



♪しりしりしり

④両手でお尻（わき）をくすぐる



ポイント！
楽しくくすぐってあげましょう。
子どもは大喜びです。



さっぽろ子育て情報サイト
西区の子育て情報を
見ることができます。



さっぽろ子育てアプリ
アプリのダウンロードが
できます。



さっぽろ市
02-G02-23-2741
R5-2-1640