

日程	行事	場所	内容等	申込
9月4日(金)※1 ① 10:00～11:30 ② 13:00～17:00	① チャレンジ広場	こども園 あさひ	お陽さま相談の先生による遊びを通じて子どもの成長について考える教室です。	要相談
	② お陽さま相談	健康福祉課 または個別	子育ての悩み、子どもの発達・発育について、専門の先生に相談できます。	
9月8日(火) 【受付】10:00～10:30	すこやか相談 (戸河内)	戸河内ルーム	身体測定(身長・体重) 歯科相談・栄養相談 など	不要
9月29日(火) 【受付】10:00～10:30	すこやか相談 (加計)	加計のびのび		

※1 9月のチャレンジ広場・お陽さま相談の日程は当初の計画から変更しています

お酒との付き合い方、大丈夫ですか？

飲酒は健康だけでなく、様々な影響をおよぼします。
家庭の状況を鑑みて飲酒したり、今後お子さんが正しい知識を得るためにも、大人一人一人がアルコールのリスクを理解し、健康に配慮した節度ある飲酒を心がけましょう。
また、保護者の目の届かない場面などで、子どもが誤ってお酒を飲んでしまう事故が起きています。
お酒を飲む・管理する際は、子どもの思わぬアルコール摂取に注意してください。

★お酒は飲まないがベスト

飲酒量によって発症しやすい健康リスクがあります。ただし、少しの飲酒でも高血圧などのリスクは上がるため「お酒は飲まないがベスト」です。
お酒を飲む時は、生活習慣病が発症しにくいと言われている飲酒量を目安にしましょう。

飲酒量の目安 = 1日あたり20g程度
(女性・高齢者・お酒に弱い人はより少なく)



★健康に配慮した飲酒の仕方・飲みすぎない工夫

- ・自らの飲酒状況の把握する
- ・事前に飲む量を決めておく
- ・時間を決めて飲む
- ・飲酒の合間に水を飲む
- ・飲酒前や飲酒中に食事をする
- ・休肝日を作る

純アルコール量 (g)

= 飲むお酒の量 (ml) × アルコール濃度 (度数 ÷ 100) × 0.8

★キケンな飲酒！

- ・一時多量飲酒：1回の機会でも60g以上の飲酒
 - ・多量飲酒の習慣：1日に60gを超える飲酒
- 健康への悪影響のみならず、翌日にアルコールが残って常習的な飲酒運転や酒気帯び運転をしてしまうアルコール依存症にもつながるキケンな飲酒習慣です。
- ・急性アルコール中毒：若年者・女性・高齢者などでリスクが高まります。大学生や新社会人では一気飲みとして飲酒させられ、死亡に至るケースが毎年発生しています。

★体質や性別で飲酒量は変わる！

体内のアルコール分解酵素の働きの強弱が個人によって異なります。これは性別、年齢、健康状態でも左右されます。特に女性は、男性よりも体脂肪が多く体内の水分量が少ないことから、飲酒すると体内のアルコール濃度が高くなりがちです。分解できるアルコール量も少ないため、同量のお酒でも男性に比べると肝臓に大きな負担がかかります。アルコールアレルギーの方もいるので、飲酒の強要はいけません。

！！飲酒NG！！

20歳未満、妊娠授乳中、
運転するとき、服薬中などは
飲酒してはいけません。
20歳未満、若年層は脳の発達
途中であり、健康問題のリスク
が高まる可能性があります。
お子さまに「1口だけ飲んで
みんさい」はアウトですよ。



【安芸太田子育て支援センター】 《安芸太田町地域の子育ての拠点として支援活動をしています。》

☆加計のびのび 《加計認定こども園あさひ内》【月曜日～金曜日】 9:00～14:00

〒731-3501 山県郡安芸太田町大字加計3771-1
TEL (0826) 22-2595
TEL (0826) 22-0011
FAX (0826) 22-0014
E-mail kosodate@akiota.jp

- ◎子育て情報の提供・心やすらぐ交流の場・リフレッシュ支援・親子遊びの教室
- ◎すこやか相談（健康福祉課と連携・身体計測・歯科相談・栄養相談）
- ◎育児相談（面接・電話）
- ◎園開放（支援センター室や園庭での遊び）



☆戸河内ルーム 《認定こども園とごうち内》【月曜日～金曜日】 9:00～12:00

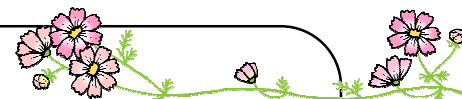
〒731-3621 山県郡安芸太田町大字上殿1886-1
TEL (0826) 28-7111
FAX (0826) 28-7311
E-mail togouchishien@akiota.jp

- ◎すこやか相談（健康福祉課と連携・身体計測・歯科相談・栄養相談）
- ◎園開放（保育室や園庭での遊び）

【園開放】（保育室や園庭での遊び）

☆修道保育所 山県郡安芸太田町大字穴2863-2 TEL (0826) 23-0424

☆筒賀保育所 山県郡安芸太田町大字中筒賀1790 TEL (0826) 32-2400



猛暑続きの8月でしたが、朝夕は少しずつ過ごしやすくなってきましたね。夏を終えると子ども達はお喋りが上手になったり生活リズムが整ったりと、心身の成長が一段と進んだように感じられます。この時期は、近づいてくる秋を感じながら周りの草花に目を止めたり秋の味覚を味わったり、また散歩や外遊びも楽しんでみましょう。まだまだ、これからも暑さが厳しい日があるようです。体調管理には気を付けて過ごしましょうね。子育て支援センターへもお出かけください。お待ちしております。



日		1	2	3	4	5
活動内容他					◆チャレンジ広場 10:00～11:30 (こども園あさひ) ◆お陽さま相談 13:00～17:00	
日	7	8	9	10	11	12
活動内容他		★すこやか相談 (戸河内ルーム) 【受付】10:00～10:30				
日	14	15	16	17	18	19
活動内容他				♥リフレッシュ整体 10:00～11:00 (加計のびのび)		
日	21	22	23	24	25	26
活動内容他	敬老の日 	国民の休日 	秋分の日 			
日	28	29	30	10月1日	2	3
活動内容他		♥すこやか相談 (加計のびのび) 【受付】10:00～10:30				

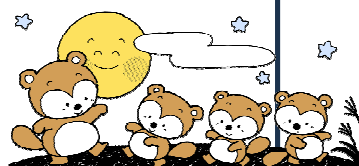
《先月の親子活動をご紹介します》

親子で運動遊び・・・豊平どんぐり財団 インストラクター指導

ぞうさんやペンギンさんなど、ひろみちお兄さん指導理念の動きを教えてください親子で楽しみました。リズムに合わせた表現は、気持ちもリフレッシュ！！

次の「親子で運動遊び」は、11月を予定しています。

子育て支援センター
加計のびのび



【 子育て支援センター利用についてお知らせとお願い 】



★園開放(支援センター室や園庭での遊び)について

○初めてご利用または町外の方は、事前にご連絡をお願いします。
午後からの利用希望については、事前にご相談ください。

★体調にはご注意ください。「鼻水」「咳」「発熱」などいつもと様子が違う場合はご利用をお控えください。

★臨時休所について

○【防災気象情報 警報発令にご注意ください】
「大雨」「暴風」等の警報が発令されている場合「お休み」となります。

○その他

都合によりお休みとなる事があります。その場合は事前にお知らせします。

状況により、計画の変更や中止になることもあります。ご理解ご協力をよろしくお願いします。

＝＝下記の活動日についてお知らせとお願い＝＝



- ♥参加申し込みが必要です(人数に制限があります)
- ♥参加される方は時間までにお越しください
- ♥園開放はお休みします、ご協力をお願いします
- ♥加計のびのび(Tel 0826 22 2595)

または こども園あさひ(Tel 0826 22 0011)



♥お抹茶をどうぞ

◎日程変更となりました

～予定していました「お抹茶をどうぞ」は、都合により日程変更となりました～
～日程が決まり次第お伝えしますので、お待ちください～
よろしくお願いします

♥リフレッシュ整体

◎『自分の体を整えてリフレッシュ』しましょう

日 時：9月17日(木) 10:00～11:00
場 所：加計のびのび ※要申込 9/15(火)×切
講 師：小野 恵さん
準備物と服装：バスタオル・120cm程のスポーツタオル
動きやすい服装・裸足または5本指ソックス着用

～お子さんは担当者と一緒に遊んで待っています～

令和8年度 《遊び・学び・育つ 安芸太田っ子の集い》

10月20日(火) 戸河内ふれあいセンター 他

【子育て講演会】 橘 恵先生
【親子鑑賞会】 オンプラント こびとのサーカス

～詳細は後日お知らせします～

