

みんなで楽しく

子育て広場



保育施設などの行事日程は、月を省略していますが全て1月の行事です。

子育て支援センター（葉山キッズ・ランド）

申込 ☎ (93) 2800

定員・予約制となります。

移動支援（北部コミュニティセンター）（要予約）

☎ 15日（金）10：00～11：30

子育てプチ相談（要予約）

☎ 12日（火）10：30～11：40

○ 19日（火）14：45～15：45



子育て支援センター（向台こども園）

申込 ☎ (37) 7070

予約制でセンター室開放を行います。

移動支援（北部コミュニティセンター）（要予約）

☎ 8日（金）10：00～11：30

富里保育園

申込 ☎ (93) 0155

保育園開放 子育てサークル「おやこの森」

☎ 12日・26日（火）

9：30～11：00

子育て交流の場 「にこにこサロン」

☎ 19日（火）

9：30～11：00

こひつじ保育園

申込 ☎ (93) 1048

保育園開放 子育てひろば「ひろばバンビ」

☎ 13・27日（水）9：30～11：00

子育て相談 来園相談（要予約）

☎ 毎週水曜日

13：00～15：00

青空保育園

申込 ☎ (91) 6151

保育園開放「どんぐりクラブ」

☎ 12日からの毎週火・木曜日

9：00～11：30

定 10組

子育て看護講座「元気に冬を乗り切ろう」

☎ 19日（火）10：00～10：30 定 10組

若草児童館

申込 ☎ (93) 8226

子どもの遊び場ミルキー

☎ 内

○ 8日（金）フープで遊ぼう

○ 14日（木）児童館たこ揚げ

じどうかん食堂（要予約）「つきたてお餅など」

☎ 16日（土）

日吉台幼稚園

申込 ☎ (93) 4408

子育て教室「ちびたんくらす」

☎ 14日（木）

10：15～11：45

未就園児園庭開放（日吉台幼稚園第2グラウンド）

☎ 6日（水）

10：15～11：45

行事の詳細は、各保育施設のおたよりやホームページなどをご確認ください。

児童虐待相談窓口

相談・連絡者や内容に関する秘密は守られます。

●子育て支援課家庭児童相談室 ☎ (93) 4498

●児童相談所全国共通3桁ダイヤル（24時間365日対応）

イチハヤク
☎ 189

●千葉県子ども・家庭110番（24時間365日対応）

☎ 043 (252) 1152



1月は児童扶養手当の支給月

今月は児童扶養手当の支給月です

○振込予定日 1月8日（金）

○支給対象月 令和2年11月～12月分
現況届を提出していない人などは支払いができませんので、至急手続きをしてください。

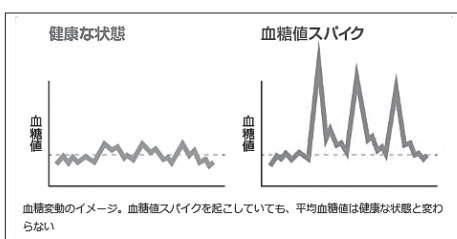
子育て支援課 ☎ (93) 4497

健康コラム Vol. 4

隠れ糖尿病？ 血糖値スパイクについて知ろう

血糖値スパイクとは、食後に血糖値が急上昇（食後高血糖）し、その後、急降下することです。食後は、誰でも一時的に血糖値が高くなりますが、通常であれば「インスリン」という血糖値を下げるホルモンが、すぐに分泌され、食後2時間以内には正常な値に戻ります。

しかし、インスリンの分泌が少なかったり、働きが不十分だと、血糖値が下がらず急上昇してしまい、血糖値スパイクを起こします。



出典：糖尿病ネットワーク

この状態を放置しておくと、動脈硬化の進行が早まるといわれています。血糖値スパイクが起こっている人でも、空腹時の血糖値はそれほど高くないため、「隠れ糖尿病」ともいわれます。

血糖値スパイクの予防方法

①食べる順番は「野菜」から

最初に食物繊維を多く含む野菜などから食べると、血糖値の急上昇を防いでくれます。お弁当を購入するときに、サラダも一緒に購入し、野菜を欠かさないようにしましょう。

②朝食はしっかりと。ご飯抜きは控えましょう。

しばらく何も食べずにいた後の食事は、「血糖値スパイク」が起きやすくなるので、3食欠かさずに食べるように意識しましょう。

③こまめに動きましょう

日常的な動作程度でも、「食後に」・「意識して」体を動かすことが大切です。

こまめな動きの例

○階段を使う ○トイレは別の階へ ○ランチは遠くの店へ

○考え事は歩きながら ○掃除 ○子どもと公園で遊ぶ

生き生きと生活するため、日常生活を工夫し、血糖値スパイクを予防しましょう。