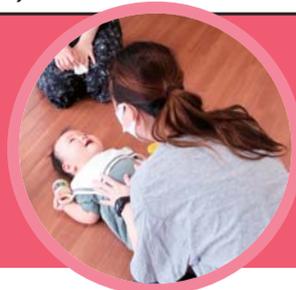


(5)



子育てひろばに遊びにきませんか

地域の中で楽しく子育てするために、主に0～3歳のお子さんと保護者の方を対象に、子育てひろばを開設しています。利用方法など、詳しくは区ホームページをご覧ください。各施設へお問い合わせください。
 【担当課】 子育て支援課 ☎03-5654-8297

楽しいプログラムがいっぱい
 リズム遊びや体操、子育て講座など、お子さんと一緒に楽しめるさまざまなプログラムがあります。また、保育園内の子育てひろばには、給食を食べられるプログラムを実施しているところもあります。

子育ての相談もできます
 初めての子育てで戸惑ってしまう、どんな離乳食を食べさせたらいいのか分からないなどの悩みに、ベテランの保育士や栄養士などが相談に応じます。妊娠中のママの身体のケアについても相談できます。

子育て仲間を広げよう
 月齢や年齢の近いお子さんの友達や、ママ友・パパ友など、子育て仲間をつくるきっかけになります。また、子育てに関する情報交換の場にもなります。



子育てひろば一覧

名称	所在地	開所曜日	電話番号	名称	所在地	開所曜日	電話番号
おひさま広場	水元1-12-14(あおぞら水元保育園内)	月～金	03-3600-7089	ちいろば	細田3-16-5(無二保育園内)	月・水・木	03-6458-0748
どんぐりひろば	水元2-3-19 (ミアヘルサ保育園ひびき水元内)	月～金	03-5876-4856	りりおっこぶらす	亀有3-16-5(亀有りりおっこ保育園内)	月～金	03-5629-0513
そあこどもコミュニティセンター	水元3-13-20(そあ保育園内)	月～金	03-5848-3950	季の風(きのかぜ)	西亀有4-8-19(砂原保育園内)	月・火・木	03-5856-2447
つどい(南水元)	南水元2-25-6(南水元いろは保育園内)	火・木・金	03-5876-4360	このえ西亀有保育園子育てひろば	西亀有4-18-16(このえ西亀有保育園内)	月～金	03-5849-5381
りんごひろば	金町2-19-6 (幼保連携型認定こども園葛飾二葉幼稚園内)	月・水・金	03-3607-2800	わくわくひろば	堀切7-8-3(かつしか堀切保育園内)	月～金	03-6662-2201
めばえ	金町4-10-14 (認定こども園金町幼稚園内)	月・水・金	03-3600-6490	けやき	青戸3-13-25(青戸福祉保育園内)	月～土	03-3603-2291
れいんぼー	金町4-20-13(かなまち虹保育園内)	火・水・木	03-3600-8511	いろは	青戸4-15-14(健康プラザかつしか内)	月～土	03-6240-7591
ひまわり(東金町)	東金町1-3-1(金町ひまわり保育園内)	月～金	03-5876-3621	にこにこ	青戸4-24-20 (太陽の子青戸中央保育園内)	火・木・金	03-5650-6145
ひだまりひろば	東金町1-14-5(金町どんぐり保育園内)	月・火・水	03-3608-8811	わらびー	立石1-4-10(本田こひつじ保育園内)	月～金	03-5875-6030
りりおっこぶらす金町	東金町2-6-19 (亀が岡りりおっこ保育園内)	月～金	03-3607-1008	つどい	立石2-31-17(立石いろは保育園内)	火・木・金	03-5875-6371
秋桜(こすもす)	東金町2-13-10(東かなまち保育園内)	月～金	03-5876-6313	りの	立石8-18-7(かつしか風の子保育園内)	月～金	03-5671-1033
まるる	東金町3-8-1(金町子どもセンター内)	月～土	03-5699-1224	よつばのひろば	東立石4-45-5(東立石保育園内)	月～金	03-3692-0897
オレンジ広場	東金町3-36-15(金町保育園内)	月～金	03-3607-0889	なかよしひろば	四つ木5-13-16 (四つ木なかよし保育園内)	月～土	03-5672-1237
さん・サン広場	新宿4-4-16 (新宿保育園内)	火・木 金(園庭開放)	03-3607-2470	かるがも	東四つ木3-6-12(こひつじ保育園内)	月～金	03-3694-5439
ゆうゆう	柴又2-2-9(北野保育園内)	月～金	03-3608-3302	ひよこ	奥戸5-2-1(おくどスマイル保育園内)	火・木・金	03-5654-9330
ぶどうの会	高砂2-3-7(きぼう保育園内)	火・水・金	03-3673-7110	Gキッズルーム	奥戸8-2-4 (グローバルキッズ奥戸園内)	月・水・金	03-3692-1188
こぶた広場	高砂5-48-4(たかさご保育園内)	月～金	03-3607-1442	とまり木	新小岩3-13-23(ひのか保育園内)	月～土	03-3651-3152
りりおっこぶらす高砂	高砂6-4-15(東中川保育園内)	月～金	03-5660-2462	きらきら	東新小岩3-14-1(かみこまつ保育園内)	火・水・木	03-3697-0170
おひさまひろば	高砂7-15-11 (葛飾高砂たいよう保育園内)	火・水・木	03-5648-3150	りぼん	東新小岩5-16-2 (新小岩北集い交流館1階)	月～土	03-5654-6100
ありんこクラブ	鎌倉1-21-9 (幼保連携型認定こども園葛飾みどり内)	週3日 (月～金不定期)	03-5876-8282	子育て、育自センター	東新小岩7-2-8 (幼保連携型認定こども園まどか幼稚園内)	火・木・金	03-3692-8073
ひまわり(細田)	細田3-9-26(ひまわり保育園内)	月～金	03-3673-7550	からこる	西新小岩3-37-27(うらら保育園内)	月・水・金	03-3696-2637
				すくすくひろば	西新小岩4-35-5 (新小岩ちぐさ幼稚園内)	火・水・木	03-3696-4519

*保育園などに併設している子育てひろばに入る際は、入口のインターホンを押してください。

立石図書館

環境★ECO祭り

【会場・申し込み・担当課】
 立石図書館(立石1-9-1) ☎03-3696-4451

■ **ダンボールアート DE 東京タワーを作ろう!**
 ダンボールを使った工作に挑戦します。
日時 10月31日(日) 午前10時～正午
定員 8人(小学生以下は保護者同伴)
申込方法 10月17日(日)午前9時から電話か窓口で(先着順)。

■ **環境映画会** 直接会場へ(先着順)
 環境映画「森の王者ツキノワグマ - 母と子の知られざる物語 -」を上映します。
日時 10月31日(日)午後3～4時
対象 中学生以上の方30人

■ **常設展示**
 環境に関するおすすめ本の紹介や、本の貸出ランキングを展示しています。

すくすく歯育て

甘さに気を付けよう

甘味料の代表的なもののひとつに、キシリトールがあります。キシリトールは食べてもむし歯の原因にならない甘味料ですが、次の点に注意しましょう。【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268

キシリトールを摂取する際に気を付けたいポイント

- ✓ **食べ方に気を付けましょう**
 砂糖と同じ甘さがあるため、習慣化すると甘い味に慣れてしまいます。また、食べ過ぎると下痢やアレルギー症状が出ることがあります。
- ✓ **食品表示を確認しましょう**
 キシリトールが含まれていても、砂糖や水あめなどの糖類が含まれていると、むし歯の原因になります。

味覚の基礎ができる3歳頃までの時期に甘い味に慣れると、むし歯になりやすくなるだけでなく、偏食の原因にもなります。おやつ時間を決めて、規則正しい食生活を心掛けましょう。

食品表示(例)

- 名称：キャンディー
- 原材料名：水あめ、ハーブエキス、はちみつ、甘味料(キシリトール)、香料
- 内容量：50g

歯やお口に関するご相談は、健康づくり課へお問い合わせください。区ホームページでは、歯やお口についての情報を掲載しています。