

子育て情報満載!!
ホームページにも
アクセスしてください!!



☞ケータイ・スマホは
こちらからアクセス!



はじめまして
8月生まれの
赤ちゃん
35人
(男の子14人
女の子21人)

★10月のお知らせ★

乳幼児健診・10カ月児相談

個別に案内します

場所：三野町保健センター

4カ月児健診

令和7年6・7月生まれ

10カ月児相談

令和6年12月生まれ
令和7年1月生まれ

1歳6カ月児健診

令和6年3月生まれ

3歳児健診

令和4年3月生まれ

◎時間差での案内、体調の確認などにご協力ください

児童相談

要予約

場所：市役所3階

18歳未満の子どもとその保護者

28日(火)13:30~16:00

希望者は24日までに電話でお申し込みください

◎県の専門員が相談に応じます ◎保護者のみの相談も可能です

▶申し込み・問い合わせ
こども家庭センター「なないろ」(子育て支援課内) ☎73-3016



家庭訪問型子育て支援ボランティア 「訪問支援員(ホームビジター)」 養成講座受講生募集

要予約

日時 10月16日(木)~12月2日(火)
期間内で7日間

場所 栗熊コミュニティセンター(丸亀市)

対象 子育て経験を生かした
ボランティア活動に参加
を希望する人

申請期限 10月10日(金)まで

▶申し込み・問い合わせ
NPO法人子どもの虐待防止ネットワーク・かがわ
☎080-2985-1556



▲日時や内容の
詳細はこちらから

三豊総合病院 要予約 オンライン出産準備教室

妊婦やその家族を対象に、出産準備
教室を開催しています。

出産に向けての準備や不安・悩みを
それぞれの専門分野の担当講師からお
話します。パートナーや家族、当院以
外で分娩予定の人も受講できます。

日時 10月14日(火)、21日(火)、28日(火)
(毎月第2・3・4火曜日)
午後2時から(1時間半程度)

場所 オンライン
(ウェブ会議アプリ「ZOOM」を利用)

予約受付 開催日の2日前までに電話予約

▶申し込み・問い合わせ 三豊総合病院 ☎52-3366



▲教室の内容など
はこちらから

M's Smile ふおとぎやらしい

10月
生まれ

●おなまえ
●生年月日
●保護者名(町名)
●メッセージ



はやし おと
① 林 央士ちゃん
② 2024年10月10日
③ 貢・早絵(高瀬町)
④ みんなを笑顔、元氣
にしてくれる央士く
ん! いつもありがと
ね!



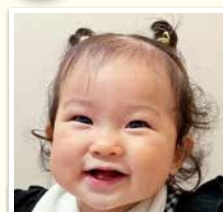
まつかわ もとひろ
① 松川 朔丈ちゃん
② 2024年10月1日
③ 智春・敦子(三野町)
④ 祝1歳!! 笑顔の素
敵な『もび』すくすく
元氣に大きく育っ
てね☆



かわはら くれは
① 川原 紅映ちゃん
② 2024年10月11日
③ 大誠・ちひろ(高瀬町)
④ 皆に愛されまくり!
兄ちゃんと沢山思い
出をつくらうね!
だいすき!



ふじわら あやめ
① 藤原 菖ちゃん
② 2024年10月11日
③ 康貴・紗季(豊中町)
④ あやくん祝1歳!
これからいっぱい
食べて元氣に大き
くなってね



みたに うた
① 三谷 詩ちゃん
② 2024年10月31日
③ 真矢・祐里(詫間町)
④ 1歳おめでとう!
いにと仲良く大き
く育ってね!

12月生まれの 愛どる募集

市内在住で、満1歳の
誕生日を迎える愛どるを
募集しています。

申し込み方法
市ホームページから、
または秘書課まで写真
を持参してください。

▶申し込みは
こちらから



受付期間
10月10日(金)~31日(金)
▶申し込み・問い合わせ
秘書課 ☎73-3001

※このコーナーの個人情報を営業目的などに利用することを禁じます。

子育てするなら
三豊が一番!

ここ笑み通信

こども・子育て・笑顔のみとよ

こんな時はどうしたらいいの!?

なないろの専門スタッフによる

子育てちょっとアドバイス vol.13

▶問い合わせ

こども家庭センター「なないろ」
(子育て支援課内) ☎73-3016

第3回

プレコンセプションケアのポイント

女性と未来の赤ちゃんのために 今からとりたい「4つの栄養素」

忙しく働く女性が多く、食事に時間をかけることが難
しい傾向にあります。そのため、栄養のバランスよりも、
簡単で手軽に食べられ、おなかを満たしてくれるものを
優先しがちです。なかには、ダイエットのために、サラ
ダだけで済ませたり、お菓子を食事代わりにした
りする人もいます。

紹介する「たんぱく質」「葉酸」「鉄分」「ビタミン
D」は、健やかな体を作るために大切な4つの栄
養素で、1日3食バランスよく取ることが大切です。



プレコンセプションケアとは

プレ(前) コンセプション(妊娠)で、「妊娠前」
の健康管理という意味です。

妊娠前の若い頃から質の高い
生活を送ることで、自分の今の
健康だけでなく、将来の健康そ
して将来の赤ちゃんの健康につ
ながります。



▲詳細はこちら
から



肉、魚、卵、乳製
品、大豆製品 など

たんぱく質

体づくりの材料に
なります。普段から、
意識して摂取したい
栄養素です。



赤身の肉・魚、あ
さり、レバー、納豆、
小松菜 など

鉄分

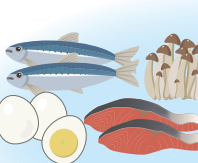
妊婦の鉄分不足は、
貧血や母乳の出やすさ
などに影響します。妊
娠前に十分な鉄分を蓄
えることで、母子の健
康をサポートできます。



ほうれん草、
ブロッコリー、
焼きのり など

葉酸

赤ちゃんの神経系が作
られるのに重要です。
妊娠前から摂取し、先
天性神経系トラブルのリ
スクを減らしましょう。



サケ、イワシ、
サンマ、ウナギ、
キノコ、卵 など

ビタミンD

妊婦だけでなく赤ちゃんの
発育にも影響する
ともわれています。食事
と適度な日照で、ビタミン
D欠乏を予防しましょう。



栄養素がたっぷりとれるお手軽レシピ

小松菜と豚肉の卵炒め



- ① 小松菜はざく切りにする。
卵はボウルにいておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉と小松
菜を炒め、塩・こしょう・しょうゆを加
える。
- ③ フライパンの端に②を寄せて、空いたと
ころにごま油を足して卵を炒め、全体を
混ぜ合わせる。

★豚肉の代わりにツナ缶でも!

【材料】(2人分)

・小松菜 1/2 束
・豚肉 100g
・卵 1 個
・塩、こしょう 少々
・しょうゆ 小さじ1
・ごま油 適量

「プレコンセプションケアのポイント」のバックナンバー
【昨年度に掲載】〈第1回〉10月号 〈第2回〉12月号



◀広報バックナンバー
はこちらから