

みんなのわ



食物アレルギーが心配

子育て支援館
アレルギー相談

高橋小織

赤ちゃんとの生活が少しずつ慣れてくる5カ月頃になると、そろそろ離乳食。いざ始めるとなると、戸惑うことが多いものです。そこに「食物アレルギーに注意が必要」、身近な人が「食物アレルギーになった」などという話を耳にすると、なんだか不安な気持ちになってしまいます。そのため「食物アレルギーが心配だから、卵や乳製品はやめておこう」という方が少なくないのです。ではなぜ卵や乳製品などをとる必要があるのでしょうか。

離乳食はさまざまな食べ物を経験しながら、そしゃく力や味覚を広げ、食べる意欲や楽しみが生きる力そのものを育てていくものです。また5～6カ月の頃になると、体をつくるもととなるタンパク質や鉄・カルシウムなど成長に必要な栄養が母乳やミルクだけでは足りなくなってきました。

どの赤ちゃんにとっても一番大切なことは、成長に必要な栄養を十分にとって元気に育っていくことです。食物アレルギーの有無がわからない段階で、卵や牛乳、肉、魚など栄養価の高い良質な食べ物を躊躇するということは、むしろとても残念なことなのです。とはいえ「なにか起きるかもしれない」と思うとやっぱり心配になりますよね。そこで離乳食開始のポイントを紹介します。



■離乳食は5～6カ月頃にはじめます。

「離乳食を遅らせても特定の食品を制限しても食物アレルギーを予防する効果はない」「積極的に離乳食を進める方が食物アレルギーの発症を少なくする」ことがわかっています。

■アレルギー症状の強さは原因となる食べ物をどれくらいの量食べたかでも違ってきます。はじめて食べる物は少量（耳かき1杯程度）からスタートし、その食べ物にアレルギーがあったとしても軽い症状で気が付くことができます。量が増えて症状がでてくることがあるので少しずつ増やします。

厳密に言えばどの食べ物でもアレルギーは起こります。アレルギーは食物アレルギーだけでなく花粉症・ぜんそく・アトピー性皮膚炎などいろいろな症状があります。子どもの成長や家庭・育児環境など個人的な内容も関わってきます。

子育て支援館では個別の「アレルギー相談」を行っています。既にアレルギーの治療をされている方はもちろん、アレルギーへの不安や、離乳食の進め方など気軽にご利用ください。

【アレルギー相談毎週水曜日 10時15分～12時15分 予約不要】



6月予定表



日	月	火	水	木	金	土
						1 心理相談
2 ゆずりあいひろば 心理相談	3 おはなし花かご ボールエクササイ ズ講座	4 休館日	5 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	6 うさぎ①②	7 りす 母乳育児講座 保健相談	8 心理相談
9 心理相談	10 子育て支援研修	11 休館日	12 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	13 ぱんだ	14 りす 子育て支援コ ンシェルジュ相談会 保健相談	15 心理相談
16 サンデーりす 心理相談	17 育児サークル講習会	18 休館日	19 ひよこ なごみひろば アレルギー相談	20 うさぎ①②	21 りす 保健相談	22 心理相談
23 心理相談	24 むし歯予防講座	25 休館日	26 ひよこ なごみひろば アレルギー相談 身体測定	27 ぱんだ	28 りす 幼稚園の話 保健相談	29 心理相談
30 心理相談	★わいわいひろばについて★					 子育て支援館 QRコード



ひよこ（2か月～おおむね6か月）
「ふれあい遊びを楽しもう！」
5日・12日・19日・26日
（10:00～10:30）
定員8組（担当：加納）
※持ち物はありません



りす（おおむね7か月～11か月）
「ふれあい遊びを楽しもう！」
7日・14日・21日・28日
（10:00～10:30）
定員8組（担当：伊能）
※持ち物はありません



うさぎ（おおむね1歳児）
「からだを動かして遊ぼう！」
6日①②・20日①②
（①9:50～10:30 ②10:40～11:20）
定員10組（担当：吉村）
※持ち物はありません



ぱんだ（おおむね2歳児以上）
「ふれあい遊びを楽しもう！」
13日・27日
（10:00～10:40）
定員10組（担当：東原）
※持ち物はありません

★わいわいひろばのお申込みについて★

- 6月 1日～15日開催分：5月15日午前9時より受付開始
- 6月16日～30日開催分：6月 1日午前9時より受付開始
- ◇お申し込みは、館内窓口・電話・HPにてお受けいたします。
- ◇上記受付開始日については全ての受付を午前9時より開始いたします。
- ◇お申込み参加人数は、月間でお一人1回限りとなっております

サンデーわいわい・りす

（おおむね7か月～11か月）
16日（10:30～11:00）（担当：森田）
※内容等は通常のりすと同じです。

※定員に達している場合は、キャンセル待ちをお受けしております!!

第1回子育て支援コンシェルジュ相談会～保育所・認定こども園・幼稚園など～

- ★日 時：14日（金）10:00～12:00
 - ★会 場：子育て支援館 多目的室
 - ★講 師：水嶋 明美（中央区子育て支援コンシェルジュ）
 - ★定 員：20組
 - ★対 象：未就園のお子様と保護者
 - ★持ち物：なし
- ※後半、個別対応の時間を設けております。第2回を9月に予定しております。

なごみひろば

毎週水曜日 10:00~11:00
各回定員 10名 第2のみ12名

「なごみひろば」は保護者の方同士と一緒に学び合うひろばです。

事前予約制となっております。定員になり次第締め切らせていただきます。

お申し込みは5月15日午前9時より受付を開始いたします。

5日「離乳食7~8か月頃」

19日「1歳~1歳6か月頃のママ集い」

※第2週(12日)のみ、託児希望者は先着5名まで承ります。ご予約は5月25日(土)までに、館内窓口又はお電話にてお申し込みください。尚、料金は200円となります。

※12日「みんなで話そう(男の子の子育て)」

26日「先輩ママに聞こう!卒乳・断乳」

おはなし会



★3日(月)おはなし花かご

※おはなし花かごの時間は11:00からです。

通常のお話会は全て15:00~15:30です。

お申し込みの必要はありません。

この他にも、毎週金曜日は「かつらぎ民話をかたる会」の紙芝居があります♪

身体測定



26日(水) 13:30~14:30

毎月第4水曜日に、多目的室で身体測定を行います。お申し込みは不要です。乳児用、幼児用の身長計、体重計を用意していますので、お気軽にお越しください。

相談

子育ての悩み、言葉の発達、気になる行動、離乳食、身体の健康などのご相談をお受けしております。保健相談では看護師・保育士が、心理相談では臨床発達心理士がお話をお伺いいたします。(就学前までのお子さんが対象です。)詳しいお問い合わせ、お申し込みなどは、☎201-6001まで、どうぞお気軽にお電話ください。

館長のコラム 片 絵本は心の栄養



毎日15時のおはなし会の後に「はぁ~何だかほっこりした」「癒されたね~」という声が聞こえてくると、読み手としてはとても嬉しくなります。

絵本は子どもにとっても大人にとっても心の栄養なのだ実感します。子育てに忙しく不安感やストレスを抱えている方は、少し息を抜いて自分にできることや自分らしさを考え、子どもに心地よい関わりかたで向き合えたらいいですね。



ゆずりあいひろば

2日(日) 10:00~12:00

会場：子育て支援館 事務室前ホール

〈譲りたい方〉

5月31日までに譲りたいものを当館までお持ち下さい。なお、お持ちいただくものは0歳~6歳までの子ども服、帽子、靴、鞄などに限らせていただきます。下着類はご遠慮ください。

〈譲ってほしい方〉

当日はご自由にお越し下さい。上記の時間に関催しています。1家族あたり3点までお持ち帰り頂けます。

パパ&ママ救命教室

~こどもの喉に物が!その時あなたは?~

★日時：15日(土) 1回目 9:30~10:15
2回目 10:30~11:15

★会場：子育て支援館 多目的室

★講師：公益財団法人千葉市防災普及公社指導員

★定員：各回10組20名程度

(事前申込制・先着順)

★対象：0~1歳未満のお子様と保護者の方。

★申込：5月1日(火)9時から

(公財)千葉市防災普及公社 ☎043(248)5355

※動きやすい服装でお越し下さい。

子育て支援館では受付できません。

講座

講座は事前のお申し込みが必要です。
お申し込み受付は5月15日午前9時より開始いたします。

産後女性のためのボールエクササイズ講座

3日(月)①9:50~10:30 ②10:40~11:20

- ★会場：子育て支援館 多目的室
 - ★講師：若菜ひろみ
(マドレボニータインストラクター)
 - ★参加費：300円 ★定員：各回10組
 - ★対象：2018年11月5日以降に生まれた赤ちゃんは同伴可。2018年11月4日までに生まれた赤ちゃんは、信頼できる方に預けてお越しく下さい。
 - ★持ち物：動きやすい服装、飲み物、汗ふきタオル
- ※ご兄弟と一緒に入室することはできません。
※妊婦さんは妊娠12週以降臨月までで、運動を制限されていない方が参加可能です。

子育て支援研修 10日(月) 10:00~11:00

～甘えとわがままの違い・遊び方～

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：片岡敏子(当館館長・保育士)
- ★参加費：300円
- ★定員：10名(事前申込制・先着順)
- ★対象：子育て中の保護者、子育て支援に関わっている方等

※託児希望者は先着3名まで承ります。

ご予約は5月25日(土)までに館内窓口またはお電話にてお申し込み下さい。尚、料金は200円となります。



地域支援活動

育児サークル講習会 17日(月) 9:50~11:20

- ★会場：子育て支援館 多目的室
 - ★講師：廣瀬万穂(当館副館長・保育士)
 - ★対象：育児サークルの方、これからサークルを立ち上げたい方、子育て支援関係者
 - ★定員：10名(事前申込制・先着順)
- ◆今月は0歳児向けのふれあい遊び、わらべうた、手作り玩具を紹介します。

ちばしファミリーサポートセンター基礎研修会

ちばしファミリーサポートセンターでは、地域で子育てをお手伝いして下さる提供会員・両方会員(有償ボランティア)を募集しています。提供・両方会員になるための基礎研修会を開催いたしますのでぜひご参加ください。

日時：6月27日(木)・28日(金)
9:30~12:50

会場：地域振興課・大会議室①②(きぼーる11階)
要件：市内在住で、お子さんを預かる事のできる心身ともに健康な方

問い合わせ・ちばしファミリーサポートセンター

母乳育児講座～みんなで語ろう母乳育児～

7日(金) 10:00~11:00

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：小林 昌代(若草助産院助産師)
- ★参加費：300円 ★定員：15組
- ★対象：母乳育児をされている方、母乳に興味のある方、おばあちゃんに参加もお待ちしております。
- ★持ち物：なし

ママだからできる子どものむし歯予防講座

24日(月)10:00~11:00

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：鶴岡友恵(鶴沢歯科クリニック副院長)
- ★定員：10組 ★参加費：300円
- ★対象：0歳~1歳半までのお子様と保護者
- ★持ち物：いつもお子様が使っている歯ブラシ、ハンドタオル



幼稚園の話 28日(金) 10:00~11:00

～笑顔の時間ようこそ幼稚園へ～

- ★会場：子育て支援館 多目的室
- ★講師：岸憲秀先生
([公社]千葉市幼稚園協会会長、
学校法人羔学園 羔幼稚園園長)
- ★参加費：無料 ★定員：20名
- ★対象：これから幼稚園の入園を考えていらっしゃるお子様(1歳以上)の保護者

千葉市子育て支援館
(公社)千葉市民間保育園協議会

千葉市中央区中央4-5-1 きぼーる 6F

☎ 043-201-6000 (代表)

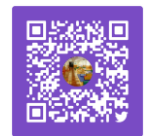
043-201-6003 (fax)

043-201-6001 (相談)

043-201-6571 (ファミサポ)

✉ info@kosodateshien.or.jp

HP www.kosodateshien.or.jp/



twitter: QRコード

発行責任者：片岡敏子