



～小児の予防 甘味暴露の時間！～

子どもの虫歯予防に効果的なのは…ずばり食生活です。身も蓋もありません。「甘い」ものが好きな人は虫歯になりやすいです。

わかりやすくするために極端な話をします。(一気飲みを推奨しているわけではありません)一本の甘いジュースがあったとします。飲み方で虫歯のできやすさが変わります。一気飲みとちびちび時間をかけて飲む場合、どちらが虫歯になりやすいかというと、ちびちびと飲むほうが虫歯罹患率は上がります。このことからわかるように、口の中が甘い状態になっている「時間」が長いほど虫歯菌が活躍します。

同じ理屈で、ロさみしい時に飴やキャラメル、グミ etc を舐める「習慣」があると虫歯罹患率が上がります。ケーキと飴を比べた時どちらがより虫歯になりやすいかという点で。飴は数分間徐々に唾液によって溶け出され、その間、口腔内が砂糖水浸かったようになります。当然虫歯菌が活躍できる時間も増えます。虫歯になるかどうかは砂糖の「量」ではなく「時間」がポイントになるわけです。口腔内が甘い状態になる「時間」を可能な限り少なくしましょう。今回でコラム終了です。ありがとうございました。 福田 哲嗣

子育てって楽しい!!と思える街に…
であいふれあいすけあいまなびあい
NPO 法人ウイズアイ

お問い合わせ:042-452-9765 info@with-ai.net
講座のお申込み <http://www.with-ai.net>

月	火	水	木	金	土	日
3	4 ☆1保・3保 野塩児童館 おかあさんとあそびに～ 竹丘つどい計測と手型 10:30～11:30	5 ☆7保 各図書館 おはなしの時間	6 ☆乳保 元町つどい おはなし 13:15	2日(日)のイベント ★わくわくまつり 会場:清瀬中央公園 10:30～14:30 食べ物や遊びのお話など 問:清瀬こども劇場 ☎042-493-7970 ★きよせりらいふフェスティバル 会場:清瀬第三小学校 10:00～14:00 (雨天決行) 模擬店など 問:清瀬わかば会フェスティバル実行委員会 ☎042-493-4820		
10	11 ☆1保・3保 野塩児童館 おかあさんとあそびに～	12 ☆7保 中里ひろば ころぼつどい おはなし 11:00 各図書館 おはなしの時間	13 ☆乳保	14 K-netひろば 野塩児童館 おかあさんとあそびに～	図書館休館のお知らせ 竹丘図書館 10(月)～14(金) 野塩図書館 24(月)～28(金) 水曜の「おはなしの時間」も お休みです。	
17	18 ☆1保・3保 野塩児童館 おかあさんとあそびに～	19 ☆7保 元町つどい おはなし 11:00 ママの時間(健康センター) 各図書館 おはなしの時間	20 ☆乳保 野塩つどい おはなし 11:00	21 野塩児童館 おかあさんとあそびに～ 竹丘つどい おはなし 11:00 竹丘つどい計測と手型 13:00～14:00	29 竹丘つどい計測と手型 13:00～14:00	
24	25 ☆1保 リフレッシュ講座・手作りおもちゃ(要申込) 野塩児童館 おかあさんとあそびに～	26 ☆7保 各図書館 おはなしの時間 わらべうた 元町つどい 10:30～ 竹丘つどい 11:30～	27	28 K-netひろば 野塩児童館 おかあさんとあそびに～	29	30

つどいの広場 親子で自由に遊べるひろばです。開所時間:10時～15時

	ころぼつどい	野塩つどい	下宿つどい	野塩出張	竹丘つどい	元町つどい
場所	児童センター	野塩地域センター	下宿地域センター	あいあいの家	竹丘地域センター	けやきホール
お休み	火曜日	月曜日	月曜日	※月のみ開所	月曜日・祝日	月曜日・祝日
問合せ	子ども家庭支援センター ☎495-7701	NPO 法人ウイズアイ ☎452-9765		NPO 法人子育てネットワーク・ピッコロ ☎444-4533		

保育園の園庭開放など ※詳細は各園へお問合せください。

☆市立保育園子育てひろば☆→日程はカレンダー内に☆印と略称で表示

	第1保育園	第3保育園	第7保育園	乳児保育園(梅園)
問合せ	☎491-0152	☎492-5600	☎492-4616	☎492-5603

おかあさんとあそびにおいで!
10:00～11:30 日程はカレンダー内
☎493-4014(野塩地域センター内)

各図書館おはなしの時間(毎週水曜日)
中央(15:30～/16:00～) ☎493-4326
元町こども(15:00～/15:30) ☎495-8666
野塩(15:30～) ☎493-4086
竹丘(15:30～) ☎495-1555
下宿(15:30～) ☎495-5432

各つどいの広場でのおはなしの時間
図書館のボランティアさんによる読聞かせ
や手遊び→日程はカレンダー内に表示

	すみれ保育園	のしお保育園	中清戸保育園	清瀬上宮保育園	のしお一丁目保育園	清瀬どろんこ保育園	なかよし保育園	中里どろんこ保育園
開催日	月～金曜日	毎週火曜日	HP・園掲示板で	月2回・木曜日	毎週月曜日	詳細はHPで	第1水曜日 10:00～12:00 (4・5・1月は第2水)	詳細はHPで
時間	9:30～16:00	10:00～11:30	10:00～11:00	10:00～11:00	10:00～11:30	9:30～16:30		9:30～16:30
問合せ	☎493-0509	☎493-4550	☎494-1772	☎492-4015	☎492-1411	☎494-8166	☎491-3114	☎497-8718

ママの時間→健康推進課 ☎497-2077 14:00～15:30 初回のみ予約制
ママ同士がお話をしたり、聞いたりすることでホッとできる時間を。お子さんはお預かりします。

清瀬市いきいき子育て支援事業
新米ママと赤ちゃんの会
～子育てのスタートに!第1子の親子対象～
H31年2月3月生まれの新米ママと赤ちゃんの会
6/4 6/11 6/18 6/25(火)全4回 10:00～12:00
H31年3月4月生まれの新米ママと赤ちゃんの会
7/2 7/9 7/16 7/23(火)全4回 10:00～12:00
会場:市民活動センター 参加費:毎回500円
※4月より開始時間が10:00となりました
※清瀬市子育てクーポン使えます!
※ウイズアイベビーメール登録で参加費1回無料!
お申し込み:あいあい ☎042-452-9765

赤ちゃんの防災講座 講師:あんどりうずさん
6/10(月)10:00～12:00 受付9:45～ 会場:コミプラひまわり
参加費:500円(保育付き) ※7ヶ月未満同室
いざという時、赤ちゃんを連れてどう守る?実践で使える知恵や、とっさの判断力を身に付けよう!

パパのベビーマッサージ
6/16(日)13:30～15:30 受付13:15～
会場:あいあいの家 参加費:1000円
我が子とゆっくりスキンシップ♪ママもぜひご参加ください!
家族の交流、写真撮影など♪バスタオル持参。