

いきいき子育て

子育て支援課 ☎72-8260



◇子どもの水分補給について

じめじめと蒸し暑い季節となりました。発汗により体内の水分が失われる分、たくさん水分を摂る必要があります。また、子どもは大人よりも体内の水分含有量が多いため、簡単に脱水を起こしてしまいます。水分補給のポイントを押さえて、これから迎える夏本番を元氣いっぱいにごしましょう。

★水分補給のポイント

①小まめに水分を補給しましょう

一度にたくさん水を飲むと、胃腸に負担がかかり、食欲不振を招きやすくなります。水分は小まめに少量ずつ補給することが大切です。また、寝る前、起きてから、お風呂

に入る前や出た後、運動する前後などにも水分を補給するようにしましょう。外出時には水や麦茶を水筒に入れて持参すると、小まめに水分補給ができます。

②水分補給は水かお茶を基本にしましょう

日常の水分補給は、水や麦茶など糖分の含まれていないもので補給しましょう。

※甘い飲み物には要注意！

甘い飲み物の飲みすぎは、食欲を失わせ、成長に必要な栄養を摂ることができなくなります。

また、味覚形成をする大事な時期に、甘い飲み物ばかりを飲んでいると、味覚の発達を妨げ、いろいろな味を感じることができなくなってしまう。

清涼飲料水は、水代わりに飲ませないことが大切です。飲みたいときは、コップに取り分け、量を決めて飲みましょう。

③食事やおやつには汁ものを添えましょう

食事時間は水分補給ができる良いタイミングでもありません。食事には味噌汁やスープを添えたり、おやつには牛乳や麦茶と一緒に飲むようにしましょう。

国際交流ルーム発



ハロー！ まいぶん ①46

フィールド・トリップ2014

「ひつつみ」作り体験とSL銀河に乗車 参加者募集

地域に住む外国人と一緒にさまざまな体験学習を楽しむ企画「フィールド・トリップ」は13回目となります。今年は遠野ふるさと村で岩手の郷土食「ひつつみ」作りを体験します。その後、遠野駅から釜石駅までSL銀河に乗車し、帰りはバスで北上まで戻ります。SL銀河は観光面から東北の復興への願いが込められ、4月12日にC58型蒸気機関車が復元、復活しました。

フィールド・トリップの定員は日本人と外国人それぞれ先着15人で、同ルームの登録者が優先です。料金はJR代金、入場料、体験料、食事代などを含み大人(中学生以上)3,500円、小学生2,500円です。詳細は同ルームまでお問い合わせください。



復活したC58型蒸気機関車は、宮沢賢治の童話「銀河鉄道の夜」にちなみ「SL銀河」と名付けられ、賢治ゆかりの釜石線(花巻～釜石)で運行しています

国際交流ルーム

電話・ファクス：63-4497

電子メール：kiah@kitakami.ne.jp

おでんせプラザぐろーぷ3階 生涯学習センター内

開館日：毎週月-土曜日 午後1時-7時

休館日：日曜・祝日、第3水曜日、年末年始

軽未使用車専門店

きたかみ自販 株式会社細川商会



軽未使用車専門店

- 軽未使用車200台取り揃え！
- オールメーカー対応！
- 59万8千円～選べます！

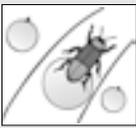


ホリデー車検北上

- 短時間60分車検
- プロ集団で安心・安全です！
- 立会い車検で安心・納得！

【軽未使用車専門店】【ホリデー車検北上】

〒024-0004 岩手県北上市村崎野 19-118-16 TEL 0197-71-1166 FAX 0197-68-4545



7月のイベントカレンダー

※イベントは変更・中止になる場合があります。

期日	内容	時間	場所
1(火)			
2(水)			
3(木)			
4(金)	全血献血	9:00~10:30	北上警察署
5(土)	おもちゃの修理屋さん	13:00~15:00	生涯学習センター
	きたかみ夏油高原ヒルクライム大会 夏油温泉かがり火公演	13:00~16:00 19:30~20:00	和賀町岩崎地内 夏油温泉
6(日)	きたかみ夏油高原ヒルクライム大会	7:30~ 9:10	和賀町岩崎地内
7(月)			
8(火)			
9(水)			
10(木)			
11(金)			
12(土)	子ども工作教室「夏にぴったりのオリジナルふうりん」	10:00~11:30	みちのく民俗村
	夏油温泉かがり火公演	19:30~20:00	夏油温泉
13(日)	普通救命講習会	9:00~12:00	北上消防署
	全血献血	10:00~12:00 13:30~16:30	江釣子SCパル
	おはなし会	11:00~11:30	中央図書館
14(月)			
15(火)			
16(水)	全血献血	9:00~11:00 12:00~13:00	北上消防署 谷村電気精機(株)
17(木)			
18(金)			
19(土)	おもちゃの修理屋さん	13:00~15:00	生涯学習センター
	夏油温泉かがり火公演	19:30~20:00	夏油温泉
20(日)	おはなし会	11:00~11:30	和賀図書館
21(月)			
22(火)			
23(水)			
24(木)			
25(金)	全血献血	15:00~16:30	東北日発(株)
26(土)	歴史・文化講座「青空法話」	10:00~12:00	国指定重要文化財「多間院伊澤家」
	全血献血	10:00~12:00 13:30~16:30	イオンタウン北上(マックスパリュ北上店)
	夏油温泉かがり火公演	19:30~20:00	夏油温泉
27(日)	納税相談臨時窓口	9:00~16:30	本庁舎地下食堂
28(月)			
29(火)			
30(水)	大人の名画座	10:30~12:30	中央図書館
	全血献血	13:30~16:30	ウインズニュー公衆北上ライト館
31(木)	子ども映画会スペシャル	10:30~11:30	中央図書館



中央図書館 ☎ 63-3359
 江釣子図書館 ☎ 77-2215
 和賀図書館 ☎ 72-2322
 中央図書館のホームページ
<http://www.library-kitakami.jp/>

《おすすめ新着本》

『村岡花子の世界
赤毛のアンとともに生きて』

村岡 恵理 / 監修
内田 静江 / 編

河出書房新社

赤毛のアン of 翻訳で知られる村岡花子。多感な女学校時代、伴侶との出会い、花子の愛読書などが貴重な写真とともに紹介されています。



『へんし〜ん

ねずみくん』

なかえ よしを / 作

上野 紀子 / 絵

ポプラ社

創刊から40年。シリーズ31冊目になる新刊で、ねずみくんは何か「へんしん」します。おともだちの「ねみちゃん」は気が付くかな？



《6月の新着本から》

- ▼ 虚ろな十字架 東野 圭吾
- ▼ 一般書 知の巨人 荻生徂徠伝 佐藤 雅美
- ▼ 大晩年 永 六輔
- ▼ 山菜・野草の食いしん坊図鑑 松本 則行 / 編著
- ▼ 児童書 モンスターホテルでおひさしぶり 柏葉 幸子
- ▼ ターシャ・テューダーのマザーグース ターシャ・テューダー
- ▼ おばけやさん4 おかべりか
- ▼ 大きくなるってこんなこと！ ヘレン・オクセンバリー

開館時間

中央図書館 午前9時~午後7時
 ※土・日曜日、祝日は午後6時まで。
 江釣子図書館 午前10時~午後6時(4~9月)
 和賀図書館 午前9時~午後5時
 ※休館日は毎週月曜日(この日が祝日の場合は翌日の火曜日)。

きたしん サポート300 フリーローン

お使いみち自由
(事業用資金もOK)

お申込み簡単 (所得証明書・見積書不要)
パート・アルバイト・主婦・年金受給者
事業者もOK

担保・保証人不要
(保証会社(株)クレディセゾン)

ご返済も毎月分割
最長7年まで!

ご融資金額10万円~300万円まで
WEB(インターネット)・FAXで審査申込みOK!
最短60分のスピード審査!

- ご融資金利
固定金利 年9.50%(保証料込)
※保証会社の審査により年9.50%でのお取扱いが出来ない場合は
固定金利年13.50%(保証料込)の商品で同時手続きをさせていただきます。
※審査結果によっては、ご希望に添えない場合がございます。
- ご本人確認資料(運転免許証・パスポート等)

北上信用金庫 <http://www.kitakami.ne.jp/~shinkin/>