

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になりました。子どもはよく汗をかきますね。この季節は体内の水分が失われる分、たくさん水分を取らなければなりません。人間の体は60〜70%が水分でできており、小さな子どもほど水分の割合が増えます。水分不足による脱水症状を起こさないためにも、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お過ごししましょう。

★水分補給のポイント

①水か麦茶を飲みましょう

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。甘いジュース類は糖分が多く含ま

れています。取りすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。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。また、イオン飲料は塩分と糖分が水に溶けたものです。ぐったりしているときや、高熱が出ているときなど体調の悪い時の水分補給には適していませんが、普段の水分補給には向きません。

②汗をかいた前後に水分補給しましょう

睡眠、入浴、運動の前後に小まめに水や麦茶を飲みましょう。発汗による脱水症状の防止にもなります。

③小まめに水分を補給しましょう

一度にたくさん飲むと胃に負担が掛かり食欲不振を招きやすくなります。一度に飲む量はコップ1杯程度にしましょう。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。

赤ちゃんや小さい子どもは、のどが渇いたことを上手に伝えることができず、また水分が不足していることも自分ではわかりません。お父さん、お母さんなどまわりの大人が水分補給に気を付けてあげてくださいね。

国際交流ルーム発



ハロー！ まいぶんれんど ①58 フィールド・トリップ2016

「そば打ち」&「バウムクーヘン作り」参加者募集

国際交流ルーム恒例行事の一つ「フィールド・トリップ(外国人と楽しむ体験学習バスツアー)」は今年15回目を迎え、7月10日(日)、アストロ・ロマン大東で「そば打ち」&「バウムクーヘン作り」にチャレンジします。そばは室根高原の二八そば、バウムクーヘン(樹木の年輪のようなケーキ)は生地から本格的に作ります。根気よく回転させて焦げないようにするのがコツだそうです。



昨年のフィールド・トリップに参加した皆さん。ガーデニングのヒントを学びました

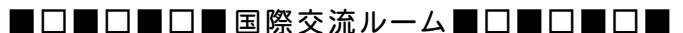
室根山の麓で日本とド

イツの食文化の融合手作り体験はいかがですか。

定員は日本人・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、中学生以上が2,500円、小学生1,500円、幼児は無料です。

詳細は同ルームにお問い合わせください。



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



昨年の冷麺作り体験



スマホが初めての方でも安心！

フルサポート付

- 電話サポート ■端末サポート
- フィルタリングサービス

ケーブルスマホ
@きたかみ

お申込み
お問合せ

北上市第三セクター

北上ケーブルテレビ ☎64-5111

おすすめポイント



シンプル & 簡単操作で使いやすい！

大手携帯電話会社より月額料金がダンゼンおトク

全国どこでも利用可能！(ドコモ回線)



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(金)			
2(土)	おもちゃの修理屋さん きたかみ夏油高原ヒルクライム2016 タイムトライアルの部	13:00~15:00 13:00~16:00	生涯学習センター 岩崎地区
3(日)	きたかみ夏油高原ヒルクライム2016 ヒルクライムの部	7:30~ 9:10	夏油高原周辺
4(月)	全血献血	9:30~13:00	北上市役所本庁舎
5(火)			
6(水)			
7(木)	全血献血 北上市民大学	15:00~16:30 18:30~20:00	ジョイス北上アピア店 生涯学習センター
8(金)	まちづくりチャレンジ補助金審査会 手づくり絵本展 ※最終日は15:00まで 第68回岩手県民体育大会陸上競技 ブックスタートのおへや	9:00~16:30 9:30~ 13:30~15:30	生涯学習センター 中央図書館 -7/10 北上陸上競技場 -7/10 中央図書館
9(土)	詩のおはなし会 第2回郷土の自然探索会「ヒメボタル 観察会」	11:00~11:30 19:00~20:30	中央図書館 岩崎新田地区
10(日)	第24回参議院議員通常選挙 普通救命講習 全血献血 おはなし会	9:00~12:00 10:00~12:00 13:30~16:30 11:00~11:30	北上消防署 江釣子SC/パル 中央図書館
11(月)			
12(火)			
13(水)	北上市民大学	18:30~20:00	生涯学習センター
14(木)	お諏訪さんマルシェ	17:00~21:00	諏訪町商店街、諏訪神社
15(金)			
16(土)	希望郷いわて国体デモンストレー ションスポーツ フライングディスク おもちゃの修理屋さん	9:00~ 13:00~15:00	北上総合運動公園 生涯学習センター
17(日)	石ころお絵かき&おはなし会	10:15~11:30	和賀図書館
18(月)			
19(火)			
20(水)			
21(木)	北上市民大学	18:30~20:00	生涯学習センター
22(金)	全血献血	9:30~11:00 12:00~13:30	東北農政局和賀中部農業水利事務所 カルソニックカンセイ岩手(株)
23(土)	第13回青空法話	10:00~	多聞院伊澤家
24(日)			
25(月)			
26(火)			
27(水)	大人名画座 新穀町サマーフェスティバル	10:30~12:10 18:00~21:30	中央図書館 新穀町商店街
28(木)	全血献血 子ども映画会スペシャル 全血献血	9:30~12:00 10:30~11:30 13:30~16:30	JA北上支店 中央図書館 パチンコCAT's
29(金)	全血献血 子ども映画会スペシャル 全血献血	9:30~11:00 10:00~11:00 15:00~16:30	北上警察署 江釣子図書館 マース北上
30(土)	企画展「津々浦々、鬼の国ニッポン」 子ども映画会スペシャル	10:30~11:30	鬼の館 和賀図書館
31(日)	納税相談臨時窓口 全血献血	9:00~16:30 10:00~12:00 13:30~16:30	本庁舎地下食堂 イオンタウン北上



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》

『おひるねアート撮影術』
日本おひるねアート協会／著
小学館



寝転がっている赤ちゃんに小物で装飾して真上から撮影する「おひるねアート」。飾り付け方法や写真の残し方など、おひるねアートの魅力や楽しみ方が満載です。

『共生する生き物たち』
鷲谷 いずみ／作
PHP 研究所



蜜を吸うハチと花粉を運んでもらうレンゲソウ。歯をお掃除してもらおうワニと食べかすをエサにするチドリ。さまざまな共生のかたちを写真とイラストで分かりやすく紹介します。

《6月の新着本から》

- ▼ エミシはなぜ天皇に差別されたか 林 順治
- 一般書 「私」を受け容れて生きる 末盛 千枝子
- 和の国富論 藻谷 浩介
- パリのムスコめし 辻 仁成
- ▼ やっぱりこういうときどうするんだっけ 辰巳 渚
- 児童書 恐竜の骨 ロブ・コルソン
- 畑の一年 向田 智也
- ピヨピヨおばあちゃんのうち 工藤 ノリコ

開館時間

中央図書館 火～金曜日 9:00~19:00
土・日曜日、祝日 9:00~18:00
江釣子図書館 火～日曜日(祝日を除く) 9:00~17:00
和賀図書館 火～日曜日(祝日を除く) 9:00~17:00

休館日

月曜日(祝日の場合は翌平日)、祝日(江釣子・和賀図書館のみ)、年末年始(12月28日~1月4日)、特別整理期間

きたしん 取扱期間 2016 6/1(水)~8/31(水)

地域応援定期預金
サマーキャンペーン

金利 《期間》1年 / 3年 店頭表示金利 +0.015%

抽選で 100名様に北上市・西和賀町
「ふるさと納税」の返礼品をプレゼント!

定期預金10万円以上の新規預け入れまたは増額書替の個人のお客様限定
※詳細はホームページまたは窓口でご確認ください。 <http://e-shinkin.net>



北上信用金庫
平成28年6月1日現在