



# 子育て世代包括支援センターからの お知らせです！

子育て支援課公式Instagramで子育て情報発信中！

## 定期発信

- \* 保育園空き状況（毎月）
- \* 図書館からのお知らせ
- \* 乳幼児健診・予防接種のお知らせ

## 随時発信

- \* 子育て支援施策・制度の情報
- \* 消防署からのお知らせ
- \* 保育園・認定こども園活動紹介
- \* 子育て支援施設紹介
- \* イベント紹介

皆さんのお役に立て  
いただけるように今後  
も発信していきます～！



見てね♪

QRコード →



## 寝る子は育つ？

「寝る子は育つ」は科学的にも本当！

成長ホルモンはぐっすり眠っている間に出るそうです。成長ホルモンはちょうど夜中の12時くらいにまとまって出ます。だから脳や体の成長のためにも夜の睡眠が大切です。このことから、子ども時間優先の生活リズムを日ごろから心がけることが大事なのです。

医師が推奨する睡眠時間は1歳～2歳は11～14時間、3歳～5歳は10～12時間です。睡眠には個人差もありますので、あくまでも目安として理解しましょう。眠りが浅くすぐに目覚めてしまう子もいるでしょう。年齢と共に長く眠れるようになっていくこともあるので、機嫌よく

元気にしていれば大体は心配ありません。

## 早寝・早起き・朝ごはん



規則正しい生活リズムが体内時計を整えると言われています！

これから入園を考えている方へ

## 「ぴんぽーん」ってなあ〜に？

「ぴんぽーん」とは、元教員や保育士、子育て経験者、メディアインストラクターで結成された家庭教育支援チームのことです。

### 【主な活動内容】

- ・自宅や公共施設、電話・SMSで希望者の相談を受けたり、子育て情報をお伝えしたりします。
- ・毎年、外部講師による【子育て講演会】を実施しています。
- ・講師派遣事業で学校の授業やPTA研修会等の講師活動をしています。（お友達同士のグループ利用も可能です。）

【連絡先】 ☎ 090-1528-9018

誰かと話したくなったら気軽に電話してみてもいい。いつでも、待っています(^)o(^)

## 保育園・認定こども園に行ってみよう！

町内各保育園・認定こども園の交流保育が全園で実施されています。

詳細については毎月の広報「しらおい」に掲載されています。

申し込みが必要な園もありますので、下記の連絡先へお問い合わせください。

◆はまなす保育園 ☎ 83-2271

◆認定こども園 海の子保育園  
☎ 87-2481

◆認定こども園 緑丘保育園  
☎ 82-4052

◆認定こども園 白老小鳩保育園  
☎ 82-2040

◆認定こども園 白老さくら幼稚園  
☎ 82-2640

## 町民課からのお知らせ

令和5年8月1日から子ども医療費の助成方法が変わります。

中学3年生までのすべてのお子様に、カードタイプの受給者証を交付し、保険証と一緒に医療機関の窓口で提示すると、会計が無料（保険適用分）となります。医療機関窓口での支払いや役場窓口での申請が必要なくなります。

### 【注意事項】

- \*受給者証の発行には役場町民課に「子ども医療費受給資格認定申請書」の提出が必要です。6月16日まで提出でしたが、忘れていませんか？
- \*道外で受診した時や受給者証の提示忘れがあった場合は、自己負担額を医療機関で支払い、これまで同様役場窓口での払い戻しの手続きが必要です。

（問い合わせ先）町民課 後期高齢者・医療給付グループ ☎ 82-2325

### 白老町子育て支援課

子育て支援グループ 子育て世代包括支援センター

TEL：85-2021

《オンライン相談実施中》

子育て世代包括支援センター専用メール

[kosodate@town.shiraoi.hokkaido.jp](mailto:kosodate@town.shiraoi.hokkaido.jp) または QRコードから



相談支援専門員（保育士資格有）が毎月、すくすくとピヌピヌを訪問しています。子育て中の親子さんと仲良しになりたいです!(^)!