

## 1日限定出張サービス！ あなたの骨の健康度チェック in すこやか

子育て中は、骨の健康度を上げるチャンスです。  
この機会に骨の状態を知り、元気な骨を保つヒント  
を学びましょう！

**日時** 3月8日（金）9：30～12：00

**内容** 超音波を使った骨密度測定  
（健康推進課職員が測定）



※素足にジェルを塗って測定します。脱着しやすい  
よう、タイツではなく、靴下でご参加ください。

## にこにこパンダ・すくすくパンダ 第1クール参加者募集のお知らせ

調布市内在住で、1歳以上の未就園のお子さんと  
保護者の方を対象に、集団での遊びや体操、子育て  
に関する情報交換を行います。ご応募をお待ちして  
おります。なお、申込多数の場合は抽選となります  
のでご了承ください。

- 応募期間：3月20日（水）～3月26日（火）
- 抽選結果発表：3月30日（土）～4月5日（金）
- 活動期間：5月～7月
- 申込方法：直接すこやか窓口で、所定の用紙にて  
お申し込みください（多数抽選）。  
電話での申込は受け付けておりません。

※応募の方法やクラス、月齢の詳細は3月20日  
号の市報、もしくはすこやかホームページにて掲  
載いたします。必ずご確認の上、ご応募ください。

パパひろば工作企画

## パパと作ろう！ ～お家でも簡単にできる工作～



お家にある材料で簡単に楽しく工作をし  
ます。作ったあとは皆で遊ぶよ！申込不要、  
出入自由、市内・市外問わずどなたでも参加  
できます☆

**日時** 3月10日（日）13:00～15:00

①13:00～13:50（受付12:50～）

②14:10～15:00（受付14:00～）

**場所** すこやか会議室

**対象** お子さんとお父さん 先着20組

（もしくはおじいちゃん）

## 小児科医による健康相談

発育・発達・育児など、健康に関するお悩み  
に個別にお応えいたします。

**日時** 3月19日（火）13:30～14:30

**場所** すこやか保健室

協力医：ぬきいこどもクリニック 貫井先生

定員：5名（予約制）

※お電話かご来館にてお申し込みください。

# すこやか通信

調布市社会福祉事業団 調布市子ども家庭支援センターすこやか

調布市国領町 3-1-38 JJX17 2階

TEL：042-481-7733 FAX：042-481-7734

<https://jigyodan-chofu.com/sukoyaka/>

Vol.209 2019.3

## 3月号

### 「つ」のつく年齢

ひとつ、ふたつ、みっつ…「つ」のつく年齢は  
手をかけよう、「つ」が取れたら目をかけよう  
と以前、聞いたことがあります。

子どもが成長するにつれ『それくらい出来るで  
しょ』『自分でやって！』などつついつい言って  
しまいがちですが、9つまでは「つ」が付く年齢。  
親子ともにたっぷり愛情のある肌の触れ合い  
が大切で、それが互いに十分に満たされると、10  
歳からは上手に親離れ・子離れの準備が始められ  
るそうです。

春は入園や入学、進級…何かと子どもたちの環  
境も大きく変化する季節。親子ともに期待と不安  
でいっぱいになりますが、そんな時だからこそ、  
十分なスキンシップをはかりたいものです。

「つ」のつく時期を大事に過ごしたいですね！



すこやか副施設長 菅田