



子育て中の人たち集まれ!!

# 子育て支援センター情報



子育て中の皆さんへ▶本市では3ヶ所の子育て支援センターを開設しています。どのセンターもご自由にご利用いただけます。

## のんびり広場

日にち	活動予定
9/19	<b>子育てお楽しみ会</b> 10:00に産山牧場集合 (お弁当・敷物持参) ※参加される方は9/12までにお知らせください。
9/26	<b>誕生会・計測日</b> <b>育児講話(保健師来園)</b>
10/3	<b>救急法を学ぼう(消防士来園)</b>
10/10	<b>「絵本館きいちご」で絵本に親しもう</b> 9:30に波野東部保育園集合 ※参加される方は10/3までにお知らせ下さい。
10/17	<b>さつまも掘りに参加しよう</b> (汚れても良い服・タオル持参)
10/24	<b>いもパーティを楽しもう</b> (エプロン・三角巾を用意) 9:30に波野保健福祉センター集合

活動時間 9:00～11:00

場 所 波野東部保育園

TEL24-2800

\*月曜～金曜日の9:00～11:00園を開放しています。

## すくすく広場

日にち	活動予定
9/19	<b>手作りおもちゃを作ろう</b>
9/25	<b>誕生会・計測日</b> <b>保健師による講話・管理栄養士による手作りおやつ・栄養指導</b>
10/2	<b>楽器遊び</b>
10/9	<b>園児とミニ運動会</b> (お弁当・水筒持参)
10/16	<b>お芋掘り・ピクニック</b> (長靴・汚れても良い服装)
10/23	<b>親子で3B体操</b> 10:00に一の宮高齢者センター集合。場所がわからない場合は9:40までにすくすくハウスにおいで下さい。

活動時間 10:00～

場 所 一の宮子育て支援センター  
すくすくハウス

(りんどう保育園横)

TEL22-4539

\*月曜～土曜日はすくすくハウスを開放しています。園庭は毎日開放しています。

## ぴよぴよ広場

日にち	活動予定
9/19	<b>民生委員さんと触れ合いミニ運動会・阿蘇中生徒による職場体験</b>
9/26	<b>誕生会・お楽しみ会</b> <b>体験試食会</b>
10/3	<b>いこいの村へ行こう</b> 10:30に現地集合 (お弁当・水筒・帽子持参) ※雨天順延。分からない場合は阿蘇市子育て支援センターへおたずね下さい。
10/10	<b>計測日</b> <b>管理栄養士による食育講座</b>
10/15	<b>親子ピクス</b> (講師:黒木千代子氏)
10/17	<b>誕生会・親子クッキング</b> (エプロン・三角巾を用意)

活動時間 10:00～

場 所 阿蘇市子育て支援センター  
(阿蘇北中学校近く)

TEL32-3843

\*月曜～金曜日の10:00～16:00センターを開放しています。

\*育児相談を受け付けています。電話相談もOK。(秘密厳守)

\*9/12に予定していたカップルズでのりんご狩りはぶどう狩りに変更となります。



▲「キンピラチャーハン」を紹介する様子

食生活改善推進員協議会阿蘇支部では、今年度、「高齢者の健康づくり」をテーマに活動しており、各地区の推進員が一人暮らしのお年寄りのお宅を訪問し、「残り物で「工夫」レシピを配付しています。一人暮らしのお年寄りにありがちな「二度作った料理を何度も食べる」という習慣にストップをかけるため、残ったおかずに「工夫」することで、より栄養バランスの良い食事をとれる

ような献立の紹介を行なっています。

あるお宅を訪問した際、台所にキンピラが残っていたので、「キンピラチャーハン」の作り方を紹介しました。難しい料理は作れませんので、簡単に普及しやすい献立の紹介を心がけています。この取り組みは、一人暮らしのお年寄りの方々に大変好評ですので、「高齢者の健康づくり」の応援になればと考えています。



## お元気ですか

食生活改善  
推進員協議会

高齢者の健康づくりのために  
「残り物で「工夫」レシピを配布