



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
2/13	クッキー作りをしよう 9:30集合(三角巾・エプロンを用意)
2/20	体験保育・給食試食会 参加される方は2/13までに連絡下さい
2/27	誕生会・計測日
3/5	絵本の読み合いを楽しもう
3/12	のんびりタイム 手形押し・保健師による育児講話

活動時間 9:00~14:00  
場所 波野東部保育園  
TEL24-2800

\*月曜~金曜日の9:00~14:00園を開放しています。



## すくすく広場

日にち	活動予定
2/13	調理実習(要予約) 9:30一の宮保健センター集合(エプロン・三角巾を用意)
2/19	おひな様づくり お孫さんと一緒におばあちゃんもご参加下さい。
2/21	体験保育(要予約) お弁当を持参され一日ゆっくり体験しましょう。
2/26	誕生会・計測日 お話ボランティアグループアップルによる絵本の読み聞かせ
3/4	新聞紙であそぼう 親子で3B体操
3/6	10:00一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て下さい)
3/12	わいわい子育て相談会 乳幼児健診医である江崎真澄先生による相談会です。

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

センター開放時間 月~金曜日(9:00~17:00)  
土曜日(9:00~12:00)

\*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
2/13	花餅を作って飾ろう! エプロン・三角巾を用意
2/20	絵本の読み方、読み聞かせの大切さ 講師:高崎真氏(チャルド社)
2/27	2月生まれのお誕生会 お楽しみ会・体験試食会 育児相談13:00~15:00 阿蘇保健福祉センター
3/5	計測・英語で遊ぼう 講師:阿蘇北中ALTダニエル先生
3/10	親子ピクス 10:00開始(9:50集合) 講師はインストラクターの黒田千代子氏
3/12	3月生まれの誕生会 お楽しみ会・体験試食会

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(祝祭日は除く)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)



12月16日、波野地区でミニバレー大会が開催され、私たち食生活改善推進員波野支部は、働き盛りの若い人達にアプローチしようとお邪魔させて頂きました。試合の間を利用して、食に関するアンケート調査や、手ばかり栄養法、食品に含まれる砂糖や油の量などをカードやパンフレットを用いて説明を行いました。また、最近よく耳にする「メタボリックシンドローム」は、働き盛りの男性は特にご用心という事で

## お元気ですか

食生活改善  
推進員協議会

## 波野地区で働き盛りの方たちにアンケート調査などを実施

男性85cm、女性90cmの印をつけたおなか周りを測るひもを配付しました。

食品の展示コーナーでは、「チヨコレート1枚食べたなら、ごはん3杯分になるとお」「カップラーメンにはこんなに油が入つるとお」「1回分の肉の量はたったこんくらいね」などなどの声飛びかいました。

日頃、私たちが開催する食生活改善の講習会には、働き盛りの人々の参加は少ないのですが、今回は多くの若い方々とお話することができ、ご自分の食生活を振り返り、生活習慣病を予防し健康に暮らしていく上で必要な食事のことについて考えていただくきっかけになったかと思えます。食に関するアンケート調査の結果は、次回の波野地区のスポーツ大会のときに皆さんにお知らせします。

今後、各地区においてこのような取り組みを実施し、それぞれの傾向を見ていく予定です。