



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
2/18	保育体験・給食試食会 保育園の遊具を使って親子で遊ぼう
2/25	誕生会・計測日 雛人形を囲んでお楽しみ会
3/4	絵本の読み合いを楽しもう あったかおやつ作りに挑戦
3/11	のんびりタイム クッキー作り

活動時間 9:00~

場所 波野保育園

TEL 24-2800

*月曜~金曜(9:00~14:00)園を開放しています。

【活動内容での準備物】

☆おやつ作りなどクッキングには
エプロン・三角巾(バンダナ可)



すくすく広場

日にち	活動予定
2/12	絵本講座 10:00 一の宮図書館司書による絵本の読み聞かせ
2/17	おひな様作り お孫さんと一緒におばあちゃんもご参加下さい。
2/24	誕生会・計測日
2/28	英語で遊ぼう10:00どんぐらみinAsoの皆さんによるゲームや歌遊び
3/4	わいわい子育て相談会乳幼児健診医:江崎真澄先生による相談会
3/10	トールペイント・ネームプレートを作ろう!

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)

TEL 22-4539

※月曜~金曜(9:00~17:00)

土曜(9:00~12:00)センター

を開放しています。

※園庭は毎日開放しています。

※育児相談電話 TEL 22-3850

ぴよぴよ広場

日にち	活動予定
2/12	親子で「わいわいクッキング会」
2/16	亜美さんの「産後ヨガ」でリフレッシュ※10:30開始 (バスタオル持参)
2/25	お誕生日お楽しみ会 体験試食 会育児相談 13:00~15:00 阿蘇保健福祉センター
3/3	入園体験(乙姫保育園) ※9:45 集合・要予約
3/4	計測・相談・体験試食会 英語で遊ぼう!
3/11	親子ピクス 講師:黒木千代子氏 母子推進員さんと遊ぼう

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)

TEL 32-3843

※月曜~金曜(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)

恒例の波野ミニバレーボール大会が12月14日に開催され、その際に食生活改善推進員協議会波野支部は、阿蘇市民に多い「**高血圧**」について食育を行いました。濃度が違う3種類のみそ汁を飲み比べてもらい、我が家の味に近いものに印をつけてもらいました。結果は最も望ましい0.8%濃度が約半数で、濃い目の1.5%濃度が約10人に一人という割合でした。

脳血管疾患や心臓疾患、人口透析等の原因の一つとなる「**高血圧**」を予防するためには、日頃から毎日の食事で塩分をとりすぎないように注意が必要です。

波野の方たちの塩分摂取の状況は?

お元気ですか

食生活改善
推進員協議会



地区ぐるみで食育を!

また、煮物や漬物、外食や市販品にも塩分が結構入っていますので、一日の食事が味の濃いものばかりにならないように、酢やポン酢、レモン汁、ゆず、だし汁等を手手に使い、漬物も浅漬けにして食べるというような工夫をしましょう。みそ汁は毎日食べるものなので、次のように上手に食べましょう!

◆みそ汁は一日一杯を目安にしましょう。

◆みそ汁は具たくさんの方がお勧めです。具たくさんのみそ汁は減塩ばかりではなく、ビタミン・ミネラルを多くとることができます。

