



# 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
6/10	お話会に参加しよう(お話ボランティア「アップル」のお話です)
6/17	誕生会・計測日・育児講座(保健師によるお話です)
6/24	笹飾りを作ろう
7/1	七夕さま
7/8	げんきくん(管理栄養士による食育)
7/10	夜の集い(18:00～草笛や子ども太鼓などあります)
7/15	簡単ヨガ(佐伯夕起子氏による身体いきいき体操)
7/22	誕生会・計測日(思いっきり水遊び→タオル持参・水着など濡れても良い服も持参)

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
6/9	坂梨保育園で遊ぼう(要予約・9:30現地集合・水筒持参・帽子着用)
6/19	調理実習(要予約・9:00一の宮保健センター集合・エプロンと三角巾<バンダナ可>持参)
6/23	誕生会・計測日(弁当持参)
6/30	お店屋さんごっこ(買い物遊びごっこを楽しもう)
7/7	七夕の集い(パネルシアターによる七夕のお話・七夕の飾りつけ)
7/15	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)
7/22	救急法(阿蘇広域消防署による応急手当及び心肺蘇生法)

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～)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
6/9	乙姫保育園の保育参観体験(要予約・9:30現地集合)
6/10	toママヨガ(10:30開始・動きやすい服装で) ※講師→佐藤祥子氏
6/17	アップルさんのお話会(お話ボランティアグループ) 誕生会お楽しみ会・体験試食会
6/24	親子ピクス(親子で一緒に出来るピクスです。楽しいですよ!) ※講師→黒木千代子氏
7/1	計測日・体験試食会(七夕メニュー) 育児相談※ぴよぴよ「たなばた会」
7/8	救急法講習会・消防車見学体験(阿蘇広域消防署10:20現地集合)
7/15	水遊びを楽しもう!(タオルと水着持参・パンツでも可)

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)

## お元気ですか

食生活改善推進員協議会

緊急発令! 全年代に野菜不足  
市民アンケート調査から

昨年11月に行われた阿蘇市健康増進計画及び食育推進計画のアンケート調査において、食生活改善推進員協議会でもアンケート調査表の配布や回収をお手伝いさせていただきました。

アンケートの結果、阿蘇市は全年代を通して野菜摂取不足という実態がわかり、特に、20代と30代男性の摂取不足が目立ちました。

野菜は一日に350g(5皿程度のおかず)を摂ることが望ましいと言われています。組み合わせは緑黄色野菜(かぼちゃ、ピーマン、にんじん、ほうれん草などが150g、淡色野菜(キャベツ、大根などが200g)です。

アンケートの結果をうけ、食生活改善推進員協議会でも、今年度の活動の重点課題を「旬の野菜を多く使った献立」作成とし、市民の健康づくりに努めます。

## 6月は食育月間



平成21年度の主な活動として

- 野菜直売所への「レシビ」設置を展開します。地元的女性おすすめヘルシー献立として、野菜を買い求めるお客さんたちにレシビを差し上げます。
- 学校や保育園に訪問、また各種イベントに参加し調理実習や食育活動を展開します。
- 各地区で開催している健康教室に参加しヘルシー料理を紹介します。
- 阿蘇インターネット放送局(WebTVアソ)に毎月出演し、映像を通じて郷土料理の作り方を紹介します。(全国の方が番組を視聴できるので、全国にいる阿蘇出身者などにも好評です。)