



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
10/17	さつまいも掘りに参加しよう (汚れても良い服・タオル持参)
10/24	いもパーティを楽しもう (エプロン・三角巾を用意) 9:30波野保健福祉センター
10/31	誕生会・計測日
11/7	のんびりタイム 子育てについて話しましょう
11/14	プラパン作りをしよう

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
10/16	お芋掘り・ピクニック (長靴・汚れても良い服装)
10/23	親子で3B体操 10:00高齢者センター集合 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。
10/30	誕生会・計測日 保健師による骨密度測定 管理栄養士によるカルシウムおやつ
11/7	調理実習(要予約) 9:30までに一の宮保健センターに集合。(エプロン・三角巾(バンドナ可)の用意)
11/14	Be Happy 乳幼児健診医:江崎真澄先生による子育て相談会(栄養士による手作りおやつ)

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。

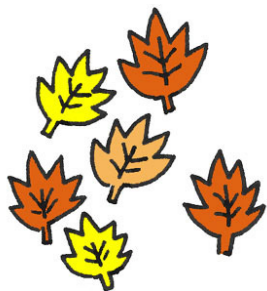
ぴよぴよ広場	
日にち	活動予定
10/17	誕生会・親子クッキング (エプロン・三角巾を用意)
10/24	バラ園に行こう! 10:30はな阿蘇美集合 12:00解散 雨天順延。わからない場合は阿蘇市 子育て支援センターにお尋ね下さい。
10/31	さつまいも掘りをしよう! 汚れても良い服装でおいで下さい。(着替え持参)
11/2	阿蘇の神話とだご汁会 講話:上島博喜氏
11/7	計測・育児相談 保健師による骨密度計測・管理 栄養士によるカルシウムおやつ
11/14	食生活改善推進員による 母親料理教室 9:40までに阿蘇市農村環境改善セン ターに集合。(エプロン・三角巾を用意) ※参加される方は11/7までにお知らせ ください。託児はいたしません

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)



一の宮支部では、夏休みに、宮地小学校、古城小学校、中通小学校の児童と保護者の方々と一緒に親子料理教室を行いました。メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病の増加から、小さな頃からの食生活がいかに大切かという事が、今問われています。適切な量の食事、栄養のバランス、薄味習慣の三本柱を考えながらお料理を作るのは大変ですが、家族の健康管理のためにぜひお母さんたちに頑張ってもらいたいと思います。その手助けが私たち食生活改善推進員にできればと思っています。

料理を作っているときの、子どもさんたちの顔は真剣です。子どももたちは「食物」や「食べる」という事に関心を持つようになります。親子料理教室を二つのきっかけとして、各家庭で親子一緒に台所に立つ風景が増えていくことを願っています。



## お元気ですか

食生活改善  
推進員協議会

小さな頃からの食生活が  
問われています!