



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
1/12	子育てお楽しみ会(不用品交換会)・ゆび編みをしてみよう
1/19	誕生会・計測日・育児講話 保健師による育児相談
1/26	鬼の面を作りましょう
2/2	波野保育園の豆まきに参加しよう
2/9	体験保育・給食試食会 クラスに入って一緒に遊ぼう ※要予約
2/16	誕生会・計測日 クッキー作りをしよう

センター開放時間 月曜日～金曜日
(9:00～14:00)
場所 波野保育園 TEL 2 4-2 8 0 0
※育児相談を随時受け付けています。
(電話相談也可)

【各センターでは】

☆おやつ作りや親子クッキングなどの調理実習にはエプロン・三角巾(バンダナ可)が必要です。



すくすく広場

日にち	活動予定
1/13	親子で簡単クッキング(栄養士による栄養指導及び栄養相談会)
1/20	救急法講習会(阿蘇広域消防本部救急隊による応急手当)
1/27	誕生会・計測日 おはなしボランティア「アップル」さんによるお話会
2/3	節分・豆まき会(鬼のお面を作り豆まきを楽しもう)
2/10	体験保育(9:30りんどう保育園集合) ※要予約
2/15	絵本講座(10:00一の宮図書館集合 絵本の選び方と読み聞かせ)

センター開放時間 月曜日～金曜日
(9:00～17:00)
土曜日(9:00～)
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 2 2-4 5 3 9

※育児相談を随時受け付けています。
(電話相談也可)
TEL 2 2-3 8 5 0 (育児相談専用)

びよびよ広場

日にち	活動予定
1/12	英語で遊ぼう(歌やゲームで遊ぼう:一の宮中 A L T ニコール先生)
1/19	誕生日お楽しみ会・体験試食会
1/26	おにさんを作ろう おもちゃ(車)を作ろう
2/2	計測・相談・保健師による育児講座 豆まきをしよう
2/9	親子で簡単クッキング(栄養士による栄養指導及び栄養相談会)
2/16	絵本講座(「絵本の選び方と読み聞かせ、親子で絵本を楽しみましょう」講師:高崎真氏)

センター開放時間 月曜日～金曜日
週5日開所(10:00～16:00)
場所 阿蘇市子育て支援センター
TEL 3 2-3 8 4 3

※育児相談を随時受け付けています。
(電話相談也可)
※第2土曜日開所しています。

1日にこれだけは食べましょう

しっかり食べる



魚 肉 たまご とうふ

たっぶり食べる



両手1杯の 緑黄色野菜

両手2杯の その他の野菜
(薄そう・きのこ・こんにやく)

ほどほど食べる



人差し指と親指の輪の中に入る 果物類

その他に



ごはん 毎食軽く1杯～1½杯
(活動量によって変わる)

牛乳 200ml

気をつけましょう

お菓子 ～どれがひとつ～



和菓子 (おまんじゅう等)

人差し指と親指の輪の中に入る

洋菓子 (ケーキ等)

片手の手のひらにのる

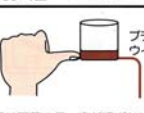
スナック菓子 (ポテトチップス等)

片手にのる

お酒 ～どれがひとつ～



ビール



ブランデー ウイスキー



日本酒 ワイン

～適量は舌の長さ、度が過ぎれば毒～

お元気ですか

食生活改善推進員協議会

自分でできる
手ばかり栄養法を!
波野地区ミニバレー大会にて

11月21日、恒例の波野地区ミニバレーボール大会が開催されました。食生活改善波野支部では、各家庭から多くの世代が集まるよい機会として食育活動を毎年実施しています。波野地区は、健診結果から見て特に、メタボリックの方が多くということで、管理栄養士からメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群・適量の必要性について話があり、食生活改善推進員から手ばかり栄養法(左写真)の必要性について話をし、生活習慣病が進まないように呼びかけました。

