



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
11/14	プラバン作りをしよう
11/21	切りかけ大根作りに挑戦 9:30に波野保健福祉センター集合。エプロン・三角巾を用意。
11/28	誕生会・計測日・骨密度測定 保健師、管理栄養士来園。
12/5	カレンダー作りをしよう!
12/7	発表会に参加しよう! 9:30~
12/12	クリスマス会に参加しよう! 9:30に波野保健福祉センター集合。エプロン・三角巾を用意。

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
11/14	Be Happy 江崎真澄先生(乳幼児健診医)による子育て相談会、管理栄養士による手作りおやつ
11/16	折り紙遊び 落葉・木の実拾い(地域散策)
11/20	阿蘇神社まで行きますので、小さいお子さんはベビーカーを用意して下さい。
11/22	茶道体験 ※要予約
11/27	誕生会・計測日・おやつ作り エプロン、三角巾を用意。
12/1	たこ作り お父さん、おじいちゃんも参加して一緒に作りましょう。
12/4	年賀ハガキ作り
12/11	ママビクス 10:00にすくすくハウス集合

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
11/14	食生活改善推進員による 母親料理教室 9:40までに農村環境改善センター集合。エプロン・三角巾を用意。
11/21	お店屋さんごっこ・不要品交換会
11/28	11月生まれの誕生会・お楽しみ会・体験試食会
12/5	計測・ホットタイム(おやつ試食)・育児相談
12/10	親子ビクス 10:00開始。講師はインストラクターの黒木千代子氏。 9:50までに集合。
12/12	クリスマス飾り作りをしよう!

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)
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)

お元気ですか

食生活改善
推進員協議会

波野中で「ヘルスサポーター21事業」を実施

波野支部では「ヘルスサポーター21事業」を平成14年度から中学3年生を対象に行ってきたが、今年度は3年生の保護者の皆さんにも呼びかけ、9月14日と20日の2日間にわたって行いました。

1日目、生徒の皆さんに「朝食」や「危ないごはん」、「生活習慣病」について、アンケート調査や自主学習で調べたことを発表してもらい、その後、私たち推進員がコメントをさせていただいたので、清涼飲料やお菓子に含まれている砂糖や塩の量を実際に示したことが強く印象に残ったようでした。

波野中学校の朝食摂取状況は、平成17年度が63%、平成18年度が90%、今年度は100%で、中学校でも「早寝早起き、朝ごはん」を呼びかけているとのこと、私たち推進員にとって、うれしい結果でした。

また、推進員による食育劇では「手ばかり栄養法」を盛り込んだところ、「自分の体に合った食事量がよく分かった」と、大変



好評でした。

2日目の調理実習では、推進員が持ち寄った野菜で味噌汁を作り、主菜、副菜を添えた朝ごはんを作り、おいしくいただきました。

これを機に毎日の食事、食べ物への関心をもち、自分の健康は自分で守れる人になってほしいと願っています。