

# 子育て中の お母さん、お父さんへ

子どもたちが遊び  
親たちも楽しめる  
そんな交流の場があります。  
親子で手をつないで  
ぜひ遊びに来てください。

## 御代田町子育て支援事業

## 8月の予定

## 児童館事業の紹介

### 8月の行事予定

#### 観劇会 【三児童館合同】

日時 8月27日(土)  
午前10時開演

場所 エコールみやた  
あつもりホール

内容 「スーホーの白い馬」  
入場料 3歳以上 100円  
小学生以上300円

#### おまんじゅう作り

##### 【東原児童館】

日時 8月6日(土)  
午前9時～

参加費 100円

#### ボランティア活動

##### 【東原児童館】

日時 8月11日(木)

東原児童館からやまゆり公園まで歩いて空き缶などのゴミ拾いをします。

#### フラワーアレンジ

##### 【平和台児童館】

日時 8月9日(火)  
午後2時～

参加費 200円

申込締切 8月4日(木)

#### おはなし会【平和台児童館】

日時 8月17日(水)  
午後1時30分～

### 「ひだまりっこ」の予定

#### 平和台児童館

8月26日(金)

《しゃぼん玉あそび》

しゃぼん玉遊びをして暑さを吹き飛ばそう。

8月30日(火)

《幼児体操》

親子で元気いっぱい体を動かそう。

#### 東原児童館

8月31日(水)

《絵具で遊ぼう》

会費 100円  
いろいろな色の絵具を使って何ができるかな。

※活動によっては、持ち物等が必要な場合があります。詳しい内容は、各児童館にお問い合わせください。

※8月13日(土)～8月16日(火)は、お盆休みのため3児童館とも休館になります。

## 先生の 今月のひびくと



今回は  
大林児童館  
春山先生です

### 「まちにまつた夏休み」

いよいよ小学校も夏休みに突入ですね。夏休みには普段できないことを経験する良い機会です。

暑い夏を乗り切るのに、家族そろって川や海に出かけてみるのも子ども達にとっても良い思い出になると思います。

自然の光に触れ、水の冷たさ、気持ちよさを感じ、この夏休みに、たくさんの「夏の思い出」を作ってみてください。

大林児童館では、地域のお年寄りの方など、たくさんの方に協力していただきながら、子どもから大人まで楽しい時間を過ごせるようにしていきたいと思っています。ボランティアに興味のある方、子ども達と過ごしたい方、児童館と一緒に楽しみましょう。

#### 問い合わせ先

- 町民課(子ども係) (32)3111(内線47・74)
- 平和台児童館 (32)5800
- 東原児童館 (32)5769
- 大林児童館 (32)0154



今月は、管理栄養士の  
小林奈美さんです。



●10カ月健診時に撮影した写真を  
2カ月に分けて紹介しています。

## 食生活改善推進協議会御代田支部の紹介

今回は、私が事務局を勤めている、食生活改善推進協議会の御代田支部を紹介したいと思います。食生活改善推進協議会は、通称食改(しょくかい)さん、ヘルスマイトなどと呼ばれ、地域で食に関するボランティア活動や自主事業を行なっている団体です。食改は、全国のほとんどの各市町村にあり、それぞれ活動していますのでメディアにもよく登場しています。食改さんという名前が出てこなくても食改のエプロンをした仲間が、郷土料理を紹介していたりする光景をよくみかけます。

全国のヘルスマイトが活動目的である

### 『私たちの健康は私たちの手で』

をスローガンに食生活改善に取り組む活動をしています。

御代田町のヘルスマイトになるためには、佐久の合同庁舎で行われている養成講座に参加していただき、各市町村の協議会に所属していただきます。

御代田支部では、現在23名のヘルスマイトが活動しています。

活動内容は、各市町村で分担して行っているもの

- 料理の伝達講習会
- 牛乳、乳製品利用講習会
- 食育の日のPR事業

御代田町独自で行っているもの

- 毎月1回の定例会での調理実習
  - 年1回視察研修会
- などを行なっています。



その他にも、依頼があれば小学校や中学校、公民館事業などにお手伝いに行ったりしています。そして、自身の自己学習として食育フォーラムや講演会などに行っています。

## 楽しく健康について学び、 料理を作ってみませんか？

御代田支部では、基本的に毎月15日、午後1時30分から保健センターの調理室で定例会を開催しています。



22年度3月定例会より  
おから餃子と高野豆腐のオランダ煮

養成講座は年1回コースで行っていますが興味のある方は、養成講座をお受けになる前に、ぜひ一度定例会に遊びに来てみてください。  
※定例会は土・日・祝日など日程が変更になりますので、事務局に事前にお問い合わせください。

問い合わせ先

食生活改善推進協議会御代田支部事務局  
(御代田町保健福祉課健康推進係内)

(32) 2554

担当 小林

