

# 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。



大林児童館

児童館  
「夏のつどい」



東原児童館



平和台児童館

## 御代田町子育て支援事業 9月の予定 児童館事業の紹介

「ひだまり」の予定  
平和台児童館

9月2日(金)

《ハートピア交流事業》

小男鹿(蒸しケーキ)

豆腐とツナのナゲット作り

参加費：一家庭 200円

※定員になり次第締め切りま  
す。

お問い合わせは児童館まで

9月6日(火)

《きりがみあそび》

9月9日(金)

《玉入れあそび》

9月13日(火)

《お月様とおともだち》

9月16日(金)

《身体測定》

9月20日(火)

《わなげあそび》

9月23日(金)

《英語となかよし》

9月27日(火)

《幼児体操》

東原児童館

9月7日(水)

《英語であそぼう》

9月14日(水)

《幼児体操》

9月21日(水)

《お手玉であそぼう》

9月28日(水)

《リズムあそび》

※9月17日(土)は北小学校運  
動会のため休館です。

大林児童館

9月1日(木)

《魚つり》

9月8日(木)

《作ってあそぼう》

9月15日(木)

《うえさんたかさんたなかさ  
んのお話の会》

9月29日(木)

《ミニミニ運動会》

※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。

## 先生の 今月のひびく

今回は東原児童館の

尾臺 良左 先生です

「きらきら輝け！」

ほのぼのときらきらと光輝く子どもになるに  
は「一人でできる」「みんなとできる」ことが大切

児童館の生活が楽しくなるためには  
★しなければならぬことはする  
宿題 片付け 掃除

★「してはいけないことはしない」  
危険な遊び 乱暴な言葉遣い

★心豊かな思いやり  
物や人に発する素敵な子どもの言葉

《雨の日のお迎えの場面》

母親：「忙しいから早く帰るしたくして！」

Aさん：「待って、カバンさん寒いから、今、  
ビニールカバーかけてあげる！」

《積み木片付けの場面》

R君：「一人で大変、手伝って！」

一年生全員が駆け寄りあつという間に片付け  
が終了

R君：「ありがとう」

「ありがとう」と言うとき持ちはいい  
「ごめんなさい」と言うときほっとする

気持ちのいいあいさつで、心がいつべんに明  
るくなる

### 問い合わせ先

- ・ 町民課(とも係).....(32)3114
- ・ 平和台児童館.....(32)5800
- ・ 東原児童館.....(32)5769
- ・ 大林児童館.....(32)0154

# 保健 センター だより



今月は管理栄養士の  
小林奈美さんです。

## 信州 ACE プロジェクト

「信州ACE(エース)プロジェクト」は  
長野県が世界一の健康長寿を目指す県民運動の名称です。

今回は、ACEプロジェクトのE(Eat)について…



### E (Eat)

### 健康に食べる

### 減らそう塩分、増やそう野菜 ～1食の塩分は3g、野菜はもう一皿～

調味料の使い方を工夫した食事や野菜を使った料理を楽しむとともに、外食などの際には塩分表示を確認しましょう。

| 1日当たりの食塩・野菜摂取量 |       |       |
|----------------|-------|-------|
|                | 平成25年 | 平成29年 |
| 食塩             | 10.6g | 9g    |
| 野菜             | 319g  | 350g  |

減塩により将来の高血圧を予防できます。また、野菜を多く摂ることで、高血圧や肥満、糖尿病、がん予防にも効果があります。

《9割の人が塩分摂りすぎ、若い人の野菜不足が心配》

#### 減塩「9のコツ」

|           |                   |                     |                  |
|-----------|-------------------|---------------------|------------------|
| 食べる<br>とき | ①調味料は料理の味をみてから    | ②調味料は「かける」より「つける」   | ③麺類の汁は全部飲まない     |
| 作る<br>とき  | ④旬の新鮮食材で、素材の味を生かす | ⑤だし、酸味、香味、うす味でもおいしく | ⑥汁ものは具たくさんに      |
| 選ぶ<br>とき  | ⑦加工食品は塩分量に気をつける   | ⑧減塩調味料・食品を上手に利用     | ⑨外食や弁当は表示で塩分量を確認 |

問い合わせ先  
保健福祉課健康推進係(32)2554

## Kids generation

3 2 - 2 5 5 4

●10ヵ月健診時に撮影した写真を2ヵ月に分けて紹介しています。

