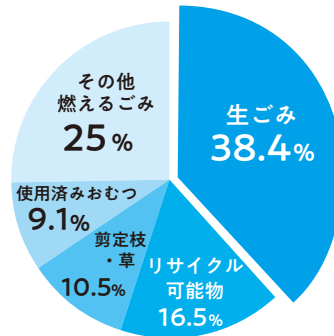


水切りで重量約 20%カット

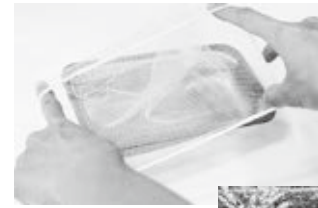
川俣町の集積所で収集した家庭系の燃えるごみを 150 kg 抽出して種類ごとに分けて重さを量り、割合を算出しました。

その結果、生ごみが全体の 4 割を占めました。廃棄する場合、水切りなどの工夫で重量の約 2 割を減らすことができます。

また、リサイクル可能物も廃棄されているためリサイクルへのご協力をお願いします。



家庭系燃えるごみ組成比率
(令和 5 年度)



水切りネットやコンポストを活用しましょう!



役立つ川俣町の子育て最新情報!

子育て情報nav



川俣町の子育て情報は母子手帳アプリ母子モから▷▷▷



子育て支援課 子育て支援係 (内線 2302)

01. 子育てほっとステーション

○今月の予定 月・水・金曜日午前 9 時～午後 2 時
川俣町 保健センター 多目的ホール

2月の催しもの

「絵本読み聞かせ」

2月 26 日(水)

午前 10 時 20 分

～ 11 時 20 分

川俣町保健センター 多目的ホール

※参加無料。事前の申し込みは、必要ありません。お気軽においでください。

※2月 24 日(月)は、子育てほっとステーションをお休みします。



かわまた認定こども園内に併設

03. 子育て支援センター (☎ 572-6133)

こども園を利用している方も、していない方も、電話で予約いただければ利用ができますのでお気軽にご利用ください。

月曜日から金曜日(年末年始、祝祭日、こども園休園日を除く)

午前 10 時～ 11 時 / 午後 3 時 15 分～ 4 時 15 分

※電話相談は 9:00～16:30 の間で随時受付中です。

04. ちびっこカレンダー

保健福祉課 健康増進係 (内線 2201)

日・曜	事業名	時間	対象	内容
2月 19 (水)	1歳6か月児健診	時間を指定して通知を郵送いたします。	令和5年4月～8月生まれ	問診・身長体重測定・内科診察・歯科診察・保健指導・栄養指導・歯みがき指導・フッ化物塗布・知育絵本の紹介
20 (木)	離乳食教室【要予約】	午後1時15分～2時	令和6年8月20日～10月21日生まれ	身長体重測定・離乳食の進め方・試食
26 (水)	すくすく育児相談	午前9時～11時	未就学児(2日前までに要予約)	身長・体重測定、育児相談※母子健康手帳・バスタオル・おむつ等を持参ください。

02. 子育てお話し会

子育てに対する悩みや不安を抱えていませんか? 「子育てお話し会」では、悩みを持つみなさんが集まって、ゆっくりお茶を飲みながらおしゃべりして、不安解消・ストレス発散する場を設けています。

当日のスタッフ

助産師、子育て相談員、町保健師、子育て支援係員

対象者

0歳児の保護者

2月 28 日(金)

午前 9 時 30 分～ 11 時 30 分

川俣町保健センター 和室

2月 21 日(金)までに、電話または、かわまた元気っ子アプリ「母子モ」から申し込んでください。



2月の親子教室 定員 10 組※先着順

「リトミック遊び」

※ピアノに合わせてリズム遊び

2月 28 日(金)

午前 10 時～ 11 時

かわまた認定こども園内「子育て支援センター」

※参加無料。前日までにセンターに直接または電話で予約。



【今月のテーマ】

子どもと一緒に 生活習慣病について考えよう

「生活習慣病」って、どんな病気なの？

「生活習慣病」は放っておくと、「高血圧」「糖尿病」「がん」「骨粗しょう症」などになってしまう、とてもおそろしい病気なのです。毎日の「食事」「運動」「睡眠」といった生活習慣にかたよったところがあると、かかってしまう病気のことを「生活習慣病」といいます。

どうして「生活習慣病」になるの？

あぶらっぽい料理ばかり食べていたり、お菓子や甘い飲みものなどをいつも口にしていたり…。

普段からだを動かさず、夜ふかしばかりしていつも眠いなどの生活を続けていると、「生活習慣病」にかかりやすくなります。

「生活習慣病」の予防は、どうすればいいの？

「生活習慣病」は、その生活習慣を見直すことで予防することができます。特に子どもの場合は、親の生活習慣が反映されやすく、親自身が見直すことが重要です。

子どものうちから注意していれば、大人になってからも「生活習慣病」になる危険が少なくなるので、親子で一緒に生活習慣を見直していきましょう。

「生活習慣病」予防は子どもにも大切です！

※大人の方はお子さんと一緒に読んでください

～生活習慣病にならないための3ポイント～

Point
1

食事



- 食べ物は、よくかんで食べ過ぎに気をつける
- いっしょに食材の買い物に行く、料理を作る
- 食事は一日に3食、規則正しくとる

Point
2

運動



- 天気のよい日は、外でたくさん体を動かして遊ぶ
- エスカレーターより、階段をつかう
- テレビやゲームは、1日1時間までにする

Point
3

睡眠



- 決まった時間にふとんに入り、決まった時間におきる
- 食べるのは、寝る2時間前までにする
- 寝る直前までテレビを見る、ゲームをするのはやめる

毎月17日は
減塩の日

減塩ワンポイント

減塩で辛味を
プラスしてみましょう

「減塩で薄味を意識しているけど、なにか物足りない・・・。」そんな時は辛味をプラスしてみましょう！ラー油やわさび、コショウ、カレー粉など、いつもの料理に辛味をプラスしてアレンジしてみるのはいかがでしょうか。

例えばいつも使っているごまドレッシングの量を少なくして、そこにラー油やわさびを加えると、塩分を抑えながら美味しく食べれます。

厳しい寒さが続くこの季節には、減塩とともに体を温める辛さのある料理を是非お楽しみください。



美術館新収蔵品展

絵画サークル「キャンバスQ」ゆかりの収蔵作品を展示します。

3月23日(日)まで

ギャラリートーク 3月8日(土) 午後1時30分～

羽山の森美術館 TEL 566-3367

午前10時～午後4時 月曜休館(祝日の場合は翌日)

川俣美術100周年展

創設100年を記念し、一堂に展示します。

4月1日(火)～6月1日(日)

羽山の森美術館公式インスタグラム

で展示情報随時更新中！

ぜひご覧ください！！

