

生ごみ減量でごみ減量

家庭から出る可燃ごみには、多くの水分が含まれています。

特に約 **4** 割が生ごみで、

その生ごみの約 **80** %が水分です。

生ごみの減量が、ごみ減量の近道です。

取り組みの事例

1 三角コーナーで一晩放置
水切りネットで絞る



2 残さず使う、食べる
食材は使い切る、食べ切る



3 生ごみ処理機で乾燥させる
(堆肥での利用可)



※生ごみ処理容器購入事業補助金をご活用ください (購入価格の 1/2、上限 30,000 円)。



生ごみ処理容器購入事業補助金の申し込み方法など詳細については町ホームページをご覧ください

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▶▶▶



問 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

4月から子育てほっとステーションの

開催曜日が「水・木・金曜日」に変更になります。

3月の催しもの

「親子体操」

3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。

03 かわまた認定こども園内に併設
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時から11時/午後3時15分から4時15分

※電話相談は9:00から16:30の間で随時受付中です。

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

公認心理師、子育て相談員、町保健師、子育て支援係員

対象者

就学前の幼児を持つ保護者

3月19日(水)

午前9時30分～11時30分

川俣町保健センター 機能訓練室

3月12日(水)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。



3月の親子教室 毎月1回、テーマを変えて「親子教室」を開催

「お楽しみ会」

3月19日(水)

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。

会の内容は来てからの
お楽しみですよ!

04 3月のちびっこカレンダー

問 保健福祉課 健康増進係 (内線 2201)

事業名	日	曜	時間	対象	内容
すくすく育児相談	12	(水)	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。
3歳6か月児健診	14	(金)	時間を指定して 通知を郵送 いたします。	令和3年5月 ～8月生まれ	問診・身長体重測定・内科診察・歯科診察・聴力検査・目の検査・保健指導・栄養指導・歯みがき指導・ブックフレンズ
3～4か月児健診	18	(火)		令和6年10月22日 ～12月18日生まれ	問診・身長体重測定・診察・保健指導・栄養指導・ブックスタート
9～10か月児健診	18	(火)		令和6年4月22日 ～6月18日生まれ	問診・身長体重測定・診察・保健指導・栄養指導・歯みがき指導・知育絵本の紹介

重症化予防保健指導を実施

昨年度に引き続き、重症化予防保健指導を実施しました。



重症化予防保健指導を実施

昨年度に引き続き、重症化予防保健指導を実施しました。対象者については9月号でも掲載した通り、国保被保険者の方の中で血圧、血糖値、脂質、メタボ、腎機能の値が基準値を超えた方とし、今年度は、**860人中354の方が対象**となりました（腎機能は下回った場合）。

「生活習慣病」は日々の積み重ね

今回も福島県栄養士会の管理栄養士の先生を講師としてお招きし、集団での指導に加えて、個別指導を実施し一人一人の数値改善に向けた指導を行いました。また、減塩味噌玉を使った味噌汁の試飲を通して減塩をした際の味加減を共有しました。

～生活習慣病にならないための8ポイント～

1 バランスの良い食事をとる

主食・主菜・副菜を揃えましょう

2 3食きちんと食べる

主食の量を毎食同じにしましょう

3 適正体重を心掛ける

適正体重を目指しましょう

4 減塩を心掛ける

塩分6g/日未満を目指しましょう

5 節酒を心掛ける

お酒の量を適正に保ちましょう

6 運動習慣を身に付ける

適度に運動しましょう

7 禁煙する

禁煙を心がけましょう

8 毎年健診を受ける

健診で自分の身体を知りましょう

生活習慣病は日々の積み重ねが原因で起こる可能性が高い病気です。皆さんも上記のポイントに気を付けて、健康に過ごせるようにしましょう。

毎月17日は

減塩の日

減塩ワンポイント

塩分摂取量を

1日2g減らしましょう

無理なく減塩するには、まず身近な食品の塩分量を知りましょう

食品名・分量

塩分量

たくあん漬け 3切れ (20g)	2.2g
梅干し 1個	2.2g
ラーメンの麺(ゆで) 1人前(100g)	0.5g
濃口しょうゆ 大さじ1	2.6g
味噌 大さじ1	2.2g



「減塩食品」も増えてきましたので、このような食品を上手に取り入れていくのも一つの方法です。無理なく続けられる方法で今日から減塩生活をはじめましょう。

美術館新収蔵品展

絵画サークル「キャンパスQ」ゆかりの収蔵作品を展示します。

3.23 (日) ギャラリートーク
まで 3月8日(土) 午後1時30分～

川俣美術 100周年展

創設100年を記念し、一堂に展示します。

4.1 (火) から **6.1** (日) まで

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）



羽山の森美術館公式Instagramで展示
情報随時更新中！ぜひご覧ください！！