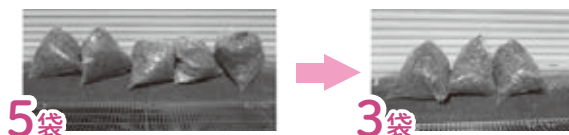


草や木にはたくさんの水分が含まれています。草は水分を含んでいると燃えにくく、焼却するために多くの燃料が必要となります。草を乾燥させることで、ごみ袋を節約しながら、焼却コストの削減にもつながります。

1日天日干しするだけで、重量は**47%**も減少



草類ごみを減らす ポイント5選

- ①雨の日の草刈りは避ける
- ②草についた土は落とす
- ③刈り取った草を乾燥させてから、ごみ袋に入れる
- ④ごみ袋の口を開けて数日間乾燥させてごみに出す
- ⑤雨の日のごみ出しは避ける

役立つ川俣町の子育て最新情報！

日 日時 場 場所 対 対象者 申 申込方法 ス スタッフ

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 親子で気軽に立ち寄れてホッと一息つける場所 子育てほっとステーション

子ども同士で楽しく遊んだり、子育て中の方や妊婦さんがお互いに育児について話し合ったりできる「子育てほっとステーション」を開催しています。子育ての悩みごとなど育児についてのご相談は、いつでも子育てアドバイザーや子育て相談員に気軽に相談してください。

6月の予定

日 水・木・金曜日 午前9時～午後2時

場 川俣町保健センター 多目的ホール

6月の催し

「紙芝居」

日 6月11日(水) 午前10時20分～11時20分

場 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。

※6月20日(金)～27日(金)の期間について、子育てほっとステーションお休みとなりますので、よろしくお願いいたします。

02 子育ておしゃべり会

日 7月4日(金) 午前10時～11時

ス 公認心理師、町保健師、子育て相談員、子育て支援係員

対 1歳6か月から中学生の子を持つ保護者

場 川俣町保健センター 和室

※参加無料。7月2日(水)までに、お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。

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)

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。

6月の親子教室 毎月1回、テーマを変えて「親子教室」を開催

「ママカフェ」

日 6月17日(火) 午前10時～11時

対 乳幼児とその保護者

場 かわまた認定こども園内「子育て支援センター」

※参加無料。保護者用のマグカップをご持参ください。前日までにセンターに直接または電話で申し込んでください。

04 今月の子育て支援事業はこちら！ 6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
離乳食教室【要予約】	12 (木)	午後1時15分～2時	令和6年12月19日 ～令和7年2月13日生まれ	身長体重測定・離乳食の進め方・試食
すくすく育児相談【要予約】	18 (水)	午前9時～11時	0歳から6歳児(就学前) 6月16日までに申込ください	身長体重測定(母子健康手帳・バスタオル・おむつ等を持参ください)

健康な自分の第一歩 特定健診を受けよう！

特定健診の受診率は伊達地域で最低です。この無料の機会を逃さず検診を受け、健康な自分の第一歩にしましょう。

Q 特定健診は何をするの？

A 身長、体重、腹囲、尿、血液、心電図検査をします。

Q 誰が受けられるの？

A 国民健康保険加入の 40 歳～74 歳の方で、通院中でも受けられます。

Q 何がわかるの？

A 未来の自分の健康状態がわかります。具体的には、生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症など）は自覚症状が少なく、気づかないうちに進行する病気がわかります。心臓病、肝臓病、腎臓病もわかります。

Q 金額は？

A 無料です。本来、医療機関で検査すれば、10,000 円前後かかります。

Q どこで受けられるの？

A 6 月は保健センターで、あるいは、6 月から 12 月まで、済生会川俣病院、十二社内科外科、鈴木内科医院、済生会春日診療所です。予約は同梱の「令和 7 年度健康診査のお知らせ」で確認をお願いします。

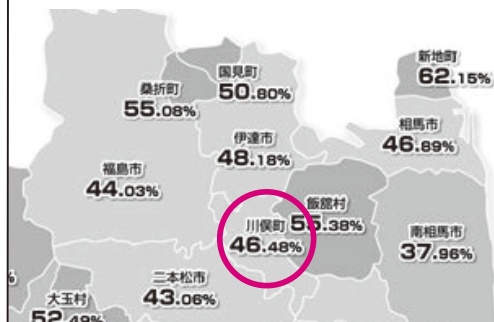
鈴木先生からひとこと

食えること、酒を飲むことが好きです。私も健診を受けます。

Profile

施設：鈴木内科医院（川俣町字新中町 21-3）
電話番号：024-565-2688
診療科目：内科
休日：祝祭日、第 3 土曜日

今月の執筆担当は
鈴木内科医院
鈴木秀 先生



毎月 17 日は
減塩の日

減塩ワンポイント

心がけましょう
腹八分目



腹一杯は塩分増加に

近年は健康志向の高まりにより、減塩や薄味に気を付けている方が増えています。しかし、せっかく減塩を意識した料理でも食べ過ぎては食塩の摂りすぎに繋がってしまうため、腹八分目を心がけましょう。

減塩&腹八分目で健康に！



NHK 福島の桜
フォトコンテスト作品展
創設 100 年を迎えた川俣美術の今に続く作品群をぜひ、ご覧ください。

6.7 (土) から 7.6 (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）



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！！