

01 Refuse

リフューズ(断る)

- すぐにごみになる物はもらわない
- マイバッグを持参する。

02 Reduce

リデュース(減らす)

- 詰め替え商品を利用する。
- 長く使える商品を買う。

03 Reuse

リユース(再使用する)

- まだ使える物は再使用する。
- リサイクルショップなどを利用する。

04 Recycle

リサイクル(再生利用する)

- 資源物を正しく分別する。
- リサイクル商品を購入する。

コンポスト講座開催！



ごみの減量化には、生ごみを減らすことがポイントです。この講座では、生ごみコンポストの使い方などをお伝えします！

8/6 (水) ① 15:00～16:30
② 18:00～19:30

場所 中央公民館 1 階 第 2 展示研修室
申込先 町民税務課生活環境係 (1307)

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。

8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

8月の催し

「オカリナ演奏会」

日 8月21日(木) 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。

※8月14日(木)、15日(金)は、子育てほっとステーションをお休みします。

02

子育ての悩みは話してスッキリ！
子育ておしゃべり会

日 8月29日(金) 午前10時～11時

ス 助産師、町保健師、子育て相談員、子育て支援係員

対 妊婦、0～2歳の子を持つ保護者

場 川俣町保健センター

※参加無料。8月27日(木)までに、お電話またはかわまた元気づ子アプリ「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。

8月の親子教室 毎月1回、テーマを変えて「親子教室」を開催

「救命救急講話」

日 8月5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！

8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】	6 (水)	午後1時15分～2時	令和7年2月14日～令和7年4月15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】	27 (水)	午前9時～11時	0歳から6歳児(就学前) 8月25日までに申込ください	身長体重測定(母子健康手帳・パスタオル・おむつ等を持参ください)

「骨粗しょう症」になりたくない！

定期的に骨密度の検査を受けることも、健康な骨を守る第一歩です。この機会に受診してみましょう！

静かに進む骨の劣化

「腰や足のつけ根が痛くなり、いつの間にか骨折していた」そんなことがあります。

その原因のひとつが、骨がもろくなる「骨粗しょう症」です。

早期発見で安心

この病気は、検査で早期に見つけることができ、早めに対応すれば骨折を防ぐことも可能です。



骨粗しょう症の予防

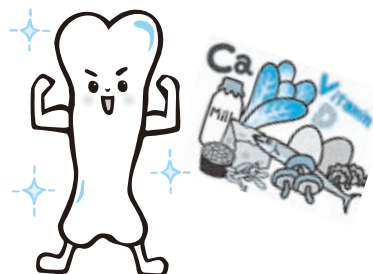
カルシウムや**ビタミンD**を多く含む食事を心がけましょう。
※乳製品や小魚などが効果的です。

骨を丈夫にするために

散歩や**筋トレ**などの適度な運動、
日光浴も欠かせません

骨に悪影響

喫煙や**過度な飲酒**は骨に悪影響を及ぼすため控えましょう



今月の執筆担当は
あんざい整形外科クリニック
安齋裕之 先生

安齋先生からひとこと

テニスとドライブ、Apple 製品が大好きです。

Profile

施設：あんざい整形外科クリニック

電話番号：024-565-3511

診療科目：整形外科 / リハビリテーション科

休日：祝日、日曜日



減塩ワンポイント

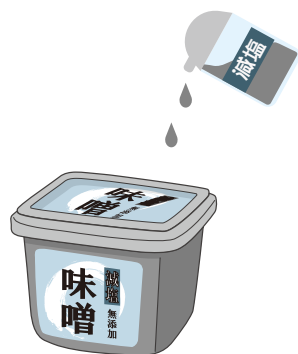
うまく利用しよう
減塩商品



手軽に始められる減塩商品をぜひ

健康志向の高まりもあり、最近は減塩を意識した食品が数多く売られています。減塩食品だからといって使いすぎるのはよくありませんが、手軽に始められる減塩の手段としておすすめです。

血圧が気になる方、減塩に気を付けたい方は、ぜひ自宅の調味料や食品などを減塩商品に変えてみてはいかがでしょうか。



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Instagramで
展示情報随時更新中！
ぜひご覧ください！！

油井ひろ子展

～それまでとそれから展～

日々の思いや移ろいゆく心の変化を
独自の表現方法で描いた作品展

8.3 (日)
まで

高橋伸樹イラスト展

～真夏の夜の夢～

川俣町出身の漫画家・故高橋伸樹さんによる
ご自身が見た夢や妖怪のイラストを展示

8.7 (木) から **8.31** (日)
まで