

これまで回収協力店のみで回収していたリチウムイオン電池等について、発火による事故防止と一層のリサイクル推進のため、12月から町でも回収を行います。

回収場所 町民税務課生活環境係 3番窓口

対象となるもの（単体のもの）

- リチウムイオン電池 ※リサイクルマークがあるものが対象
- ニッケル水素電池 です。マークがないものは回収できない
- ニカド電池 ため販売店等へ問い合わせてください。

小型充電式電池の出し方

① → ②

端子部分に
絶縁テープを貼り、
端子をふさぐ。

生活環境係窓口に
手渡しで
提出する。

——— 皆さんへのお願い ———

役場、とんやの郷、ダイユーエイトに設置している小型家電回収BOXには発火する恐れがありますので入れないでください。

役立つ川俣町の子育て最新情報！

日 日時 場 場所 対 対象者 定 定員 申 申込方法 ス スタッフ

子育て情報navi



川俣町の子育て情報はかわまた
元気っ子アプリ「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、保護者がお互いに育児について話し合ったりする「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。

12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

12月のイベント

「手遊び・わらべ歌」

日 12月26日(金) 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。

※12月26日が、年内最終日となります。

02 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）

12月の親子教室 毎月1回、テーマを変えて「親子教室」を開催

「クリスマス会」

日 12月19日(金) 午前10時00分～11時00分

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」

※要予約。12/5（金）までにセンターに直接または電話で申し込みが必要。

03 助産師や保健師も参加 子育ておしゃべり会

日 12月25日(木) 午前10時00分～11時00分

対 妊婦、0～2歳の子を持つ保護者

場 川俣町保健センター 和室

12月23日(火)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。

04 今月の子育て支援事業はこちら！ 12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】	9 (火)	午後1時15分～1時30分	令和7年6月10日～8月18日生まれ	身長体重測定・離乳食の進め方、試食
2歳6か月児歯科健診	12 (金)	時間を指定して通知いたします	令和5年1月～3月生まれ	問診・身長体重測定・歯科診察・保健指導・栄養指導・歯みがき指導・知育絵本の紹介
すくすく育児相談【要予約】	17 (水)	午前9時～11時	0歳から6歳児（就学前）	身長体重測定をします（母子健康手帳・バスタオル・おむつ等を持参ください）

アルコールの呑みすぎに注意！

楽しいお酒も、ほどほどが大切。肝臓は毎日がんばっています。たまには休肝日、つくってみませんか？

お酒を飲む際の注意点

01 おつまみにも気を配る

お酒は高エネルギーのものが多く、おつまみは脂質、食塩が控えめのものを選んでエネルギーをとりすぎないようにしましょう。

PICK UP! オススメのおつまみ

- 良質のたんぱく質（枝豆、大豆食品、カッテージチーズなど）
- 低脂肪・低エネルギーのもの（海藻サラダなど）
- ビタミン B1・B2（豚肉、レバー、卵、うなぎ、イワシなど）
- ビタミン・ミネラル（野菜スティックや酢の物など）

02 お酒と同じ量の水を飲む

アルコールを飲むとからだは脱水が進みます。脱水は心臓病や脳卒中などを招きます。飲酒時に同じ量の水を飲むと脱水だけでなく、二日酔いも防げます。



今月の執筆担当は
済生会川俣病院
管理栄養士

渡邊 恵 さん

1日のアルコール摂取適量

男性 **40g** 女性 **20g**

※主な酒類の換算の目安（20g分）

ビール 中瓶 1本 (500ml) 	日本酒 1合 (180ml) 	ウイスキー ダブル (60ml)
ワイン 2杯 (200ml) 	チューハイ 1缶 (350ml) 	焼酎 0.5合 (100ml)

基本情報 済生会川俣病院

電話番号	024-566-2323
診療科目	内科・循環器科・リウマチ科・外科・ 整形外科・眼科・皮膚科・泌尿器科
休日	第1・3土曜日、日曜、祝日、年末年始

毎月17日は
減塩の日

減塩ワンポイント

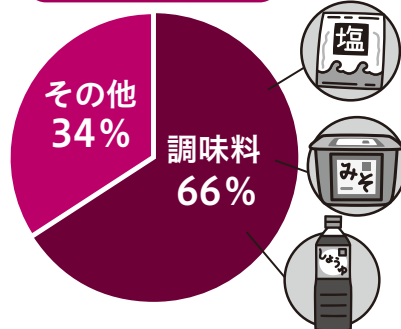
工夫をしよう！
調味料の使い方



調味料からの塩分摂取に要注意

せっかく減塩を意識した料理を作っても、食べるときに醤油などの調味料をかけてしまえば濃い味付けになってしまいます。塩分の摂取源の約7割は調味料からです。そのため、食卓の上に醤油などの調味料は置かない、難しい場合は減塩醤油などに置き換えるようにしましょう。

食塩摂取源の割合



羽山の森美術館

12月27日(土)～令和8年1月5日(月)は休館

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！！

文化団体 50 周年展

川俣町文化団体連絡協議会
50年のあゆみを展示します。

12.14 (日) まで

こども美術展

町内の園児・児童生徒の作品展です。
ぜひご覧ください。

12.20 (土) から **2.1** (日) まで