

子育てひろば

鬼怒川親子ふれあいひろば

鬼怒川親子ふれあいひろば(以下、ひろば)は、子育て中のお母さんお父さんや、その子どもたちが自由に利用できる集いの場です。お子さんと一緒に遊んだり、子育ての悩みを話し合ったり、お互いに交流を深めることができます。ぜひ遊びに来てください。

ひろばは、昨年10月に鬼怒川児童館で開所しましたが、今年の4月からは藤原保健センターの2階に移転し、週3回開所しています。また、ママの学習会やひだまりサロンも行われています。これらの催しにも参加して、楽しい子育ての輪を広げましょう(催しの日程は下段参照)。



ところ：日光市藤原19 藤原保健センター2階
 開所日：月・水・金曜日 午前10時～午後3時
 電話番号：☎76-0881
 ※開所曜日が変更になる場合があります。
 ※ご利用の際に、料金や予約は不要です。

このコーナーでは、子育てに関する情報をお知らせします。今回は、鬼怒川親子ふれあいひろばを紹介します。

ひろばでは次のような施設や催しがあり、皆さんをお待ちしています。

▼子どもひろば
 お子さんの遊びを通して、保護者同士が交流を深める場です。

※お子さんを預かる場ではありません。

▼情報提供コーナー
 子育てに関する情報を提供しています。

▼ママの学習会
 「リズム音楽」「おやつ作り」「健康編」「英語であそぼう」「ホップ・ステップ・ダンス」「ママと私のお話会」と題して、専門家の講演や指導による学習会を開催します。お母さんだけの参加もできます。

▼ひだまりサロン
 月1回、家庭教育アドバイザー・連絡会藤原支部により、時期に応じた楽しい催しを企画しています。お茶でも飲みながら、おしゃべりも楽しませてください。

※お茶代50円でお代わり自由です。

鬼怒川親子ふれあいひろば地図

鬼怒川小学校、鬼怒川公園(岩風呂)、鬼怒川親子ふれあいひろば(藤原保健センター内)、東武鬼怒川公園駅、鬼怒川児童館、小原

いきいき健康コラム

脱メタボで健康に



最近よく聞くメタボリックシンドローム。「私は健康だから大丈夫」、「ちよっと数値が高いくらいだから」と安心してはいませんか？

メタボリックシンドロームや生活習慣病の発症には、内臓脂肪が大きく影響しています。内臓脂肪が過剰にたまり、動脈硬化を進行させ、さらには高血圧や高血糖、高脂血症などさまざまな病気を引き起こす原因となります。次のことに注意して、内臓脂肪を減らす生活を心掛けましょう。

- ①1日3食規則正しく食べましょう。
- ②ゆっくり噛んで、腹8分目を心掛けましょう。
- ③お菓子や甘い物、油物を控えましょう。



- ④外食するなら定食型を選びましょう。
- ⑤寝る2〜3時間前までに食事を済ませましょう。
- ⑥お酒は適量を守りましょう。
- ⑦食事のときは、野菜やきのこ、海藻など食物繊維から食べましょう。
- ⑧食事の量を減らしても、栄養バランスには気をつけましょう。
- ⑨必要以上に食べてしまわないように、食べ物の買い置きはせず、小まめに買い物に行くようにしましょう。
- ⑩ファーストフードやインスタント食品は極力減らしましょう。

メタボリックシンドロームや生活習慣病予防は、日ごろの心掛けと自分の体を知ることから始まります。自分の体重や腹囲(おへそ周り)を測りながら、食生活を見直してみたいかがですか。

原稿：市栄養士

遊びのお楽しみ！子育ての催し

地域子育て支援センターの催し

◎子育て健康相談 by 保健師
 ↳ 確かめて ホツと安心 健やか子育てと
 とき 6月4日(木)・7月2日(木)
 午前10時30分〜11時30分

※申込みの必要はありません。

◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう！
 とき 6月17日(水) 午前10時45分〜11時30分

※申込みの必要はありません。

◎ママのミニ学習会「からだ編」
 ↳ 子どもの病気を
 とき 6月3日(水) 午後1時45分〜3時45分

講師 吉原重美氏

申込期限 6月2日(火)

◎シングルパパの子育て相談
 とき 6月13日(土) 午後1時30分〜3時30分

申込期限 6月12日(金)

◎ママのお楽しみタイム
 「作ってみよう！楽しい小物」 by オビニオンリーダー
 とき 6月18日(木) 午前10時30分〜11時30分

申込期限 6月17日(水)

※お子さんをお預かりします。

◎パパもいっしょでうれしいな！
 「七夕飾り製作」
 とき 7月5日(日) 午前10時15分〜11時45分

定員 親子20組(先着順)

申込開始 6月15日(月) から

ところ・申込先・くわしくは 地域子育て支援センター ☎(22)2299

鬼怒川親子ふれあいひろばの催し

◎ママのミニ学習会「ホップステップダンス」
 ↳リズムに合わせてダンスダンスお子さんも一緒に♪
 とき 6月17日(水) 午前10時〜正午

講師 小川智子氏

※申込みの必要はありません。

◎オビニオンリーダーによるひだまりサロン
 ↳七夕飾りを楽しみましょう♪
 とき 6月10日(水) 午前10時〜正午

※申込みの必要はありません。

ところ・くわしくは 鬼怒川親子ふれあいひろば(藤原保健センター内) ☎(76)0881

その他の催し

◎にこにこひろば
 親子の自由あそびや、情報交換の場として開設しています。また、園児との交流や、子育ての相談にも応じます。

※申込みの必要はありません。

▼落合児童館
 とき 6月8日(月)・22日(月)
 午前10時〜11時30分

くわしくは 落合児童館 ☎(27)0058

▼豊岡児童館
 とき 6月9日(火)・23日(火)
 午前10時〜11時30分

くわしくは 豊岡児童館 ☎(21)7488

▼塩野室児童館
 とき 6月12日(金)・26日(金)
 午前10時〜11時30分

くわしくは 塩野室児童館 ☎(26)8937

◎パネルシアターを見てきてね
 とき 6月16日(火) 午前10時〜11時

※申込みの必要はありません。

ところ・くわしくは 所野保育園 ☎(53)1411