



子育て情報



日 日時・期間 場 場所 対 対象 内 内容 定 定員 料 料金
 持 持参物 締 締切 申 申し込み先 問 問い合わせ先
 ☎ 電話番号 ☓ 電子メール

こそだ こうしゅうかい 子育て講習会 おやこ「親子リトミック」

音楽に合わせて身体を動かす遊びや製作など親子で取り組んでみませんか。動きやすい服装で参加してください。

日 9月17日(火)、10時～11時30分(受付9時45分～)

場 生涯学習センター2階軽運動室

●講師 能塚 由紀子さん

対 市内在住の1・2歳の子どもとその保護者

※保護者のみの参加はできません。

●申込方法 電話(先着25組)

●申込期間 9月2日(月)～

申 問 子育て支援センター

☎ (922)7287

ちいき こそだ 地域で子育てサポート あなたも会員になりませんか？

「ファミリー・サポート・センターちくしの」(ファミサポ)は、子どもの預かりや、保育所、児童クラブ、習い事の送迎など、会員の子育てを地域の中で助け合う、子育て支援事業を行っています。

▷子育ての手助けをしてほしい→「おねがい会員」

登録を希望する人は会員登録説明会と学習会を1回受講してください。

▷子育ての手助けをしたい→「まかせて会員」

登録を希望する人は会員登録説明会1回と学習会を5回(幼児安全法の講習は必修)受講してください。

下記以外の学習会は市ホームページを確認してください

ID3339

場 生涯学習センター①3階視聴覚室、②軽運動室

学習会は会員以外でも参加可。

※子ども同伴では受講不可、託児有、要事前申込

申 問 ファミリー・サポート・センターちくしの

☎ FAX (921)1396(平日9時～17時30分)

月日	時間	内容	講師
①9月29日(日)	9時30分～10時30分	●会員登録会(事業説明)	アドバイザー
	10時30分～12時30分	○知っている安心 心を育てる関わり方 ～生きる力を育むコミュニケーション～	高橋 京子さん
②10月8日(火)	10時～12時30分	○幼児安全法 看病の仕方と心肺蘇生	日本赤十字社

子育てのひろば No.332

こ ひ ま ん た い さ く 子どもの肥満対策

最近子どもの肥満が増えていることをご存じでしょうか？主な肥満の原因として、食べすぎや運動不足があげられます。気をつけていれば大丈夫と思いがちですが、それ以外にも日常生活の中で肥満の原因があると言われており、睡眠不足、朝食抜き、複数回のおやつ、早食い、遅い夕食、長時間のテレビやゲームなどさまざまです。

幼児期の肥満は、成人の糖尿病、高血圧などの生活習慣病に結びつきやすいと言われています。子どもの肥満を防ぐため、食生活を見直してみませんか。

【食生活の見直しで、家族みんなで肥満防止】

- よく噛む習慣をつける。
- 1日3回の食事と1回の間食とする。

- 外食や甘い飲み物は減らす。
- 孤食は避け、楽しい食卓を心がける。
- 子どもの食べたいものを食べただけ与えるようなことはしない。

【幼児期から食事のルールも教えていきましょう】

- 食べる場所は、基本的に食卓だけにします。
- 一人ずつ小皿などに盛り、どれだけ食べたか把握する。
- 食べ終わったら「ごちそうさま」をする。
- 家の中の食べ物を勝手に食べない。

家族みんなで肥満防止を心がけましょう。

問 京町保育所

お誕生日おめでとう！コーナーの申込方法

★コーナー名、子どもの名前(漢字、ふりがな)、誕生日(年月日)、保護者氏名、住所、電話番号を記載して申し込みください。

★定員24人(超えた場合は抽選)★12月生まれは、9月1日(日)～20日(金)に受け付けます。

★申込先▷電子メール hishokouhou@city.chikushino.fukuoka.jp ▷FAX(555)7377

▷郵送 〒818-8686(住所記入不要)筑紫野市役所秘書広報課あて※電話では受付していません。

メールで申し込み・提出には返信していますのでご確認ください。

★3歳まで ※申込時には、写真・コメントの添付は不要です。

