

■皆さんの子育てを応援する子育て支援センターでは、いろいろな子育て支援事業を行っています。  
市内在住の未就園児とその保護者の方が対象です。お気軽にご利用ください。

	電話/FAX	利用時間
水口子育て支援センター	65-5511/65-5522	月～土 9:00～17:00
土山子育て支援センター	66-0375/ -	月～金 9:00～17:00
甲賀子育て支援センター	88-8115/88-8145	火～土 9:00～17:00
甲南子育て支援センター	86-0949	月～金 9:00～17:00
信楽子育て支援センター	82-2799	火～土 9:00～17:00

子育て広場

《あかちゃんひろば》…対象) 0～1歳の未就園児とその保護者

場所	日	時間	内容・対象・持ち物・その他
水口	16日(火)	10:00～11:30	内 子どもの生活についての話ほか 対 ①6か月頃まで ②7か月頃～1歳
土山	12日(金)		
甲賀	12日(金)		
甲南	①11日(木) ②19日(金)		
信楽	4日(木)		

《キッズランド》…対象) 2歳半以上の未就園児とその保護者

場所	日	時間	内容・持ち物・その他
水口	2日(火)	10:00～11:30	内 ふれあいあそび、子どもの生活についての話 内 ふれあいあそび 内 こいのぼり作り 内 かぶと作り 持 のり・手拭タオル 内 手形でぺったんこいのぼり作り
土山	4日(木)		
甲賀	16日(火)		
甲南	12日(金)		
信楽	17日(水)		

《ぴよんぴよんひろば》…対象) 1～2歳半の未就園児とその保護者

場所	日	時間	内容・対象・持ち物・その他
水口	9日(火)	10:00～11:30	内 子どもの生活についての話ほか 対 ①1歳～1歳8か月頃 ②1歳9か月～2歳5か月頃 対 ①1歳～1歳8か月 ②1歳9か月～2歳5か月
土山	17日(水)		
甲賀	9日(火)		
甲南	①16日(火) ②23日(火)		
信楽	①9日(火) ②23日(火)		

場：場所(場所の記載がないものは各支援センターで行います)  
 日時：開催日・時間  
 対：対象(年齢等の記載がないものは未就園児とその保護者です)  
 持：持ち物(記載がないものは特別に準備するものではありません)  
 ※お茶、バスタオル、タオル、着替え、帽子、おむつ、手ふきなどは必要に応じてお持ちください  
 他：申込・定員(記載がないものは申し込みは不要です)その他  
 内：内容

各子育て支援センター事業

事業名	日	時間	対象・内容・持ち物・その他
あかちゃんルーム	1・8・15日(月)	13:30～15:00	対 1日:H24年11月生、8日:H24年12月生、15日:H25年1月生
水口 子育て講習「親子でヨガ」	11日(木)	10:00～11:00	対 H24年4月～H24年10月生まれの未就園児とその保護者 他 要申込・先着15組
水口 子育て講習「すくすくトーク」	23日(火)	10:00～11:30	対 H24年6月～H24年10月生まれの未就園児とその保護者 他 要申込・先着10組 内 こいのぼりを作ろう・離乳食、幼児食など子どもの食事について
土山 出前ひろば ～おひさまポケット～	9日(火)	11:00～11:30	場 フイランソ土山
土山 子育て講習 「こいのぼりを作ろう」	26日(金)	10:00～11:30	対 1歳6か月以上の未就園児とその保護者 持 はさみ・のり 他 要申込・先着15組
甲賀 あかちゃんルーム	5・19・26日(金)	10:00～11:30	対 0～1歳まで
甲賀 おはなし会	30日(火)	10:30～11:30	
甲賀 リフレッシュ講習 「ほっとタイム」	17日(水)	10:30～11:30	対 0～1歳まで 他 要申込・先着10組
甲南 あかちゃんルーム	5日(金)・17日(水)	13:30～15:00	対 H24年12月生～H25年1月生の赤ちゃんとその保護者 持 バスタオル
甲南 おはなし会	15日(月)	10:45～11:00	他 9:30～11:30のオープンルーム内で
甲南 あかちゃんとおしゃべりしましょ	26日(金)	13:30～15:00	対 8か月～1歳6か月までの赤ちゃんとその保護者 他 要申込・先着10組 内 言葉が出る前の子どもとのコミュニケーションのとり方
信楽 おじいちゃん・おばあちゃん とおそぼうひろば	10日(水)	10:00～11:30	対 未就園児と祖父母 内 こいのぼり作り
信楽 おとうさんとあそぼうひろば	20日(土)	10:00～11:30	対 未就園児と父親 内 ダンボールでおもちゃ箱を作ろう

※「オープンルーム」「サークル」については、各センターにお問い合わせいただくか、各「支援センターだより」をご覧ください。  
 ※子育て相談(9:00～17:00) 子育ての不安や悩みなど、どんなことでも一人で悩まず気軽に相談ください。TEL、FAX、来所いずれでも結構です。

健康推進員だより

「運動」と「食」でいつまでも元気に

健康に関する学習会を信楽開発センターで行い、60～70歳の住民の方20名が参加しました。「軽運動」と「野菜をもっと食べよう」をテーマに、ホールを使ったストレッチや正しいウォーキング、またグループワークなどを行いました。

■日常生活の中で転倒予防を

年齢を重ねると体力や筋力の低下で転びやすくなります。普段からつま先を上げて歩くように心がけるとすねの筋肉が鍛えられ、転倒防止につながります。

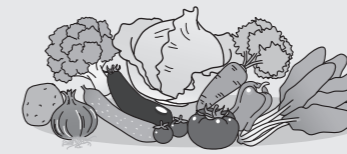
■1日350グラムの野菜を食べよう

グループワークの中で、1日に必要な量の野菜350グラムを実際に計量したり、野菜をたくさん食べるための工夫を話し合ったりしました。

参加者は、「意識はしているけどなかなか平均的には摂れてない」と話し、食生活を見直すきっかけとなったようです。

～野菜をたくさん食べるために～

- ①朝、昼、夕の3食ごとに食べる
- ②加熱でかさを減らす
- ③乾物や冷凍野菜を上手に使う
- ④旬の野菜を食べる



▲ボールを使ったストレッチで筋力アップ



▲1日に必要な量の野菜350グラムを計量

問い合わせ 健康推進連絡協議会事務局(健康推進課) ☎65-0703 ☎63-4591

■乳幼児期の子どもを持つ保護者の方が、親子の絆を深め心豊かな子どもを育てていくことを応援するため、市内の施設でいろいろな事業を行っています。

※参加対象は市内の未就学児とその保護者です。どの地域の活動にも参加していただけます。  
 ※講座の詳細内容は各担当にお問い合わせください。

家庭教育支援事業

子ども未来課  
 問・申/☎86-8171/☎86-8380

★親子ふれあい音楽広場  
 「ふれあいあそびフェスタ」

●日時/17日(水) 10:00～11:30  
 (受付開始9:50)

- ▶メインステージ  
 10:15～おはなし会  
 10:40～パネルシアター  
 11:15～おたのしみ
- ▶おはなしの本箱(10:00～11:30)  
 乳幼児むけの絵本紹介
- ▶子育て応援広場  
 市内の子育て情報の紹介

★かえで子育て広場  
 「こいのぼり作り」

問・申/☎86-4363/☎86-4958  
 ●日時/18日(木) 10:30～11:30

★乳幼児おはなし広場

(同じ内容で2回開催)  
 ●日時/23日(火) 10:30～10:50  
 11:00～11:20

●場所/水口図書館  
 ●対象/0・1・2歳の未就園児とその保護者

児童館事業

★たけのご子育て広場「のびっこ」  
 「こいのぼり作り」

問・申/☎82-2361/☎82-3616  
 ●日時/15日(月) 10:00～12:00  
 ●場所/たけのご児童館  
 ●定員/10組(要申込)

- 場所/かえで会館 学習室
- 定員/10組(要申込)
- 持ち物/のり・はさみ

★にんくる子育て広場  
 「こいのぼり作り」

問・申/☎88-5692/☎88-5696  
 ●日時/19日(金) 10:00～11:30  
 ●場所/にんくる児童館(相模教育集会所)  
 ●定員/10組(要申込)

親子の自由なスペース  
 「つどいの広場」

▶開催日時/火・水・金曜日 10時～15時  
 ▶場 所/甲南青少年研修センター  
 ▶対 象/市内在住のおおむね0～3歳のお子さんと保護者 ※参加無料  
 問/社会福祉課 児童家庭支援係  
 ☎65-0705/☎63-4085