

今日からはじめる **健康づくり** 30

【始めよう！  
食べる健康づくり】

食生活は健康づくりの基本です。カロリーを減らして、バランスの取れた食事をこころがけましょう。

【献立のポイント】

和食の基本パターンである「一汁三菜」は、ご飯に汁もの、おかず3種(主菜1品、副菜2品)からなり、健康に必要な栄養素を過不足なく摂れます。

特に、副菜としての野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維など、体の調子をととのえる大切な栄養素を多く含んでいます。更に、カロリーが低く、体重が気になる人でも、野菜をたっぷり使ったヘルシーメニューで満腹感を得ることができます。サラダやおひたし、煮物、味噌汁、スープ、炒め物など色々な調理法で1食に1品以上、1日に350g以上食べましょう。

問合せ 健康推進課

# 市民マラソン大会開催

## 参加者募集

日時 12月1日(日)午前9時30分～正午(雨天決行)  
場所 市民スポーツ公園発着、木津川左岸堤防ほか  
種目

区分	種目	対象者	定員
チャレンジ部門	ハーフ10km	高校生一般	先着1,100人
	3km	小学3～6年生・中学生・高校生・一般	先着900人
エンジョイ部門(※)	2km	小学1～2年生	
	2km親子ペア	3歳～小学2年生の子どもとその保護者	

※エンジョイ部門の参加者は市内在住・在学・在勤者に限る。  
参加費 高校生・一般・親子ペア=1,000円、中学生以下=300円  
申込み 9月9日(月)～10月4日(金)(定員に達し次第、締切)。専用の振替用紙を使い、郵便局で申し込みください。

大会パンフレット等は9月9日(月)以降に市内の公共施設などに置きます。



問合せ ①大会エントリー事務局(☎0463-35-6691) ②大会実行委員会事務局(☎983-9202) ③八幡市社会教育課(☎983-3088) 平日午前9時～午後5時(ただし、実行委員会事務局のみ月・水・金曜日の午前9時～午後4時)

## ボランティア募集

選手受付のボランティアを募集します。対象は高校生以上70歳まで。ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、10月31日(木)までに大会実行委員会事務局(〒614-8022 八幡東浦5)へ。問合せ 大会実行委員会事務局(月・水・金曜日の午前9時～午後4時、☎983-9202)または、社会教育課。

## 熱中症にご注意を!

まだまだ、暑い日が続いています。熱中症には十分注意しましょう。

### ◆熱中症予防のポイント

- ①こまめに水分をとる。②エアコンなどを上手に使う。③食事をしっかりとる。
- ④服装を工夫する。

問合せ 健康推進課



●子育て支援センター「あいあいポケット」(男山指月3-11 指月児童センター内/☎983-8747)

●第二子育て支援センター「そよかぜ」(八幡三反長10 南ヶ丘第二保育園内/☎981-5009)

### 【子育て相談】

子育てについての悩みや困ったことなど、気軽にご相談ください。月曜～金曜日(祝日除く)午前9時～正午、午後1時～4時

### 【常時開設】

市内在住の妊婦さん、および就学前のお子さんとその家庭を対象に、親子で遊ぶ場、子育て相談、育児の情報交換の場を無料で提供しています。

▶開設日=月曜日～金曜日(両支援センター) および第2土曜日(子育て支援センター「あいあいポケット」のみ)

▶利用時間=午前9時～正午、午後1時～4時

▶休館日=祝日および年末年始(12月29日～1月3日)

※山城中部に暴風警報が発令されている場合は休館となります。

【サロン】 子育てについて、お母さん同士で気軽におしゃべりしましょう。時間は、午前10時～11時15分、☆は、午後2時～3時15分。くひよこサロン

▶25日(水) 子育て支援センター 対象 妊婦さんとおおむね生後2カ月から6カ月の親子 <あいあいサロン> ▶18日(水) ☆子育て支援センター

対象 妊婦さんとおおむね生後2カ月から1歳半の親子 <そよかぜサロン>

▶17日(火) 第二子育て支援センター

対象 妊婦さんとおおむね生後2カ月から1歳半の親子 ※重複参加可能です。

【あそびの広場】 妊婦さんと1歳半から就学前までの親子が対象。時間は午前10時～11時30分。下記から1カ所を選び、お越しください。

▶4日(水) 橋本児童センター ▶10日(火)、30日(月) 美濃山コミュニティセンター ▶20日(金) 竹園児童センター

【赤ちゃんの広場】 妊婦さんとお

おむね生後2カ月から1歳半くらいの親子が対象。赤ちゃんと一緒に手遊びやふれあい遊びをしましょう。時間は午前10時～11時15分。保育園で行う赤ちゃんの広場は各保育園へ事前に申し込みを、それ以外の場所は直接会場までお越しください。(保育園から1カ所、公民館・コミセンから1カ所選んで参加してください)

▶3日(火) 南ヶ丘保育園、わかたけ保育園 ▶6日(金) みその保育園、竹園児童センター ▶9日(月) みやこ保育園 ▶10日(火) 南ヶ丘第二保育園 ▶11日(水) くすのき保育園、橋本児童センター ▶19日(木) 美濃山グリーンタウン集会所 ▶27日(金)

※時間は午前10時～11時30分。 ※申込不要。直接、園にお越しください。できるだけ歩いてお越しください。

### ●幼稚園の開放日

八幡幼稚園(☎981-0180) …▶4日(水) ボールで遊ぼう ▶11日(水) 園庭開放

八幡第二幼稚園(☎981-6950) …▶4日(水) 体を動かして遊ぼう ▶12日(木) 園庭開放

八幡第三幼稚園(☎982-8566) …▶4日(水) 園庭で遊ぼう ▶18日(水) 園庭開放

八幡第四幼稚園(☎982-2447) …▶11日(水) いっしょに遊ぼう ▶20日(金) 園庭開放

橋本幼稚園(☎982-0607) …▶6日(金) 園庭開放 ▶18日(水) 体を動かして遊ぼう

早苗幼稚園(☎981-2268) …▶1日(日) △一日入園(プール遊びなど) ※水着を持参してください ▶4日(水) ☆、11日(水) ☆「いっしょにあそぼうGO!GO!キッズ!」

なるみ幼稚園(☎982-3368) …▶7日(土) △一日入園(コーナー遊び、親子体操ゲームなど) ▶11日(水) ☆「なるみにおいでよ!ともだちつ

美濃山コミュニティセンター 【ままくらぶ】 親子で遊び、親同士で交流しましょう。子育て相談もできます。

開設日時 毎週月曜日～金曜日の午前9時30分～11時30分(祝日を除く)、美濃山小学校内放課後児童健全育成施設

※小学校の長期休校や短縮授業など、施設運営中は閉鎖しています。開設日は第二子育て支援センターまで問い合わせてください。

【お話の出前】 就学前のお子さんを対象に、絵本の読み聞かせなどをします。子育て相談もできます。▶13日(金) 午前10時～11時15分、男山市民図書館

くろう!」 ※時間は午前10時～11時30分(△は午前10時～正午、★は午前10時30分～正午)。 ※申込不要。直接、園にお越しください。

### 【幼稚園の入園説明会】

▶11日(水) …八幡幼稚園、八幡第二幼稚園、橋本幼稚園 ▶18日(水) …八幡第三幼稚園、八幡第四幼稚園 ※時間は午後1時30分からです。申込不要。直接、園にお越しください。

### ●こども園の開放日

有都こども園(☎981-0873) …▶10日(火) 園開放(水遊びをしよう) ※時間は午前10時～11時30分 ※申込不要。直接、園にお越しください。

▶3日(火)、17日(火)、24日(火) 午前・午後に園庭開放(各5組予約制)

▶毎週月曜日の午前・午後に育児相談(各1組予約制)

### 【赤ちゃんの広場】

▶6日(金) ホールで遊びます ※時間は午前10時～11時15分 ▶13日(金)、20日(金)、27日(金) 午前・午後各5組予約制 ※時間はいずれも午前は、10時～正午、午後は、1時～4時。