

子どものひろば ～3月の行事予定～

川越町つばめ児童館

川越町子育て支援センターコラボ企画『お楽しみ会』
～なんちゃってつばめニア～ 対象:1歳児～未就園児と保護者
5日(木) 10時～11時 9時45分～受付 先着25組程度
☎ 受付中

卓球デイ 対象:小学生以上
7日(土) 午前の部 9時15分～11時45分
午後の部 13時15分～16時45分
※いずれも時間内で15分交替 ※都合により中止の場合あり

紙芝居 だれでも参加できます
14日(土) 10時～ ※都合により中止にする場合あり
モルックを体験してみよう～川越町スポーツ推進委員協議会～
対象:小学生
14日(土) 14時～15時30分 定員24名 ☎ 受付中
おやこであそぼ『みんなであそぼう♪』
対象:年少児～年長児とその弟妹と保護者
17日(日) 14時45分～15時20分 定員8組 ☎ 3日(火)～

つばめday! 『折り紙をしよう』 対象:小学生
18日(水) 15時30分～16時45分 定員10名 ☎ 4日(水)～

みえこどもの城 出張版キッズおしごと広場in児童館
『お茶屋さんのお仕事体験』 対象:小学生
21日(土) 13時30分～15時
定員16名(申込み多数の場合抽選) ☎ ～5日(木)まで

☆4月行事

4日(土) 卓球デイ、11日(土) 紙芝居
22日(水) みんなでドッジボールをしよう

休館日 日曜日、祝日

☎ 川越町つばめ児童館 Tel.361・5636

川越町子育て支援センター

つばめ児童館内

対象:未就園児とその保護者

親子ふれあい広場 10時～11時30分

2日(月) 上吉公民館、9日(月) 高松公民館
16日(月) 当新田公民館

身体測定 10時～11時

4日(水) ※当日9時30分～受付
ベビーマッサージ 対象:首がすわってから6か月頃のお子さん

6日(金) 10時30分～11時 ※予約制 ☎ 受付中/電話予約可
ハーフバースデー撮影会 対象:6か月頃のお子さん

10日(日) 10時～11時 ☎ 受付中
絵本の読み聞かせ

11日(水) 10時30分～11時
マタニティサロン『支援センターってどんなところ?』
対象:妊娠中の方、託児あり

12日(木) 10時30分～11時 ☎ 受付中/電話予約可
赤ちゃんのおもちゃを作ります

にこにこ広場 『リトミック』 対象:1歳半頃～

13日(金) 10時30分～11時 ☎ 受付中
わいわい広場 『手作りおもちゃを作ろう』
対象:6か月～1歳半頃のお子さん

19日(木) 10時30分～11時 ☎ 5日(木)～
3月生まれさんお誕生日手形とります!(お誕生会ではありません)

☎ 対象:未就園児

13日(金)または19日(木) 9時30分～11時30分 随時受付
☎ 川越町子育て支援センター(つばめ児童館内)
Tel.366・0800(月曜日～金曜日 9時～15時)

川越町おひさま児童館

おはなしの時間～絵本の読み聞かせ～ だれでも参加できます
毎週月曜日 11時15分～ ※30日(月)はウクレレ歌あそび
グラウンドゴルフ 対象:小学生
4日(水) 15時20分～16時20分
☎ 当日15時～ 定員10名程度

SUN・さん・クラブ 対象:0歳から未就園児の親子
5日(木) 10時30分～11時50分

みえこどもの城 出張版キッズおしごと広場in児童館
『ボクの、ワタシの名刺をつくろう!』 対象:小学生
7日(土) 11時～11時45分、13時30分～14時15分
☎ 受付中 定員各回先着10名

いっしょにあそぼう! 音楽あそび
対象:0歳(お座りできるくらい)から未就園児の親子
12日(水) 10時30分～11時45分
音楽療法士服部先生による音楽あそび
☎ 受付中 定員15組程度

※見るだけ参加、ねんねのお子さんは申込不要

紙芝居 だれでも参加できます
14日(土) 10時45分～

第3回 スポーツレクリエーション 対象:小学生
24日(水) 15時30分～16時45分 ☎ 7日(土) 9時～

カルチャーフェスティバル 対象:幼児親子～小学生
26日(木) 14時～
※当日午後の開館は14時からとなります。

支援センター活動日 対象:0歳から未就園児の親子
おひさま広場(川越町子育て支援センター)
3日(水)、24日(水) 10時30分～11時45分
ぽかぽか(ひばりこども園子育て支援センタースマイリー)
10日(水) 10時30分～11時45分

☆4月行事
3日(金) オカリナの演奏会、8日(水) グラウンドゴルフ
11日(土) 紙芝居、16日(木) いっしょにあそぼう!

休館日 日曜日、祝日

☎ 川越町おひさま児童館 Tel.361・1070

☆4月行事

3日(金) オカリナの演奏会、8日(水) グラウンドゴルフ
11日(土) 紙芝居、16日(木) いっしょにあそぼう!

休館日 日曜日、祝日

☎ 川越町おひさま児童館 Tel.361・1070

ひばりこども園 子育て支援センタースマイリー

対象:未就園児とその保護者

出前保育 10時～11時30分 対象:就学前までのお子さん
11日(水) 高松公民館、18日(水) 南福崎公民館

☎ ひばりこども園
子育て支援センタースマイリー Tel.365・3625

園庭開放

保育所

対象 未就園児とその保護者
開放日時 10日(水) 中部保育所 10時～11時30分
問合せ先 中部保育所 Tel.365・1396
南部保育所 Tel.365・1571
北部保育所 Tel.365・1502



種別	一般ごみ	再生ごみ	埋立ごみ	粗大ごみ
曜日	原則として 火・金曜日 ○印は曜日変更	原則として 水曜日	原則として 木曜日 ○印は曜日変更	指定日
3月	3・6・10 13・17・19 24・27 31	B群 4 C群 18	5・12 23・26	2 豊田一色 北福崎 9 南福崎 30 高松・上吉
4月	3・7・10 14・17・21 24・28	B群 1 C群 15	2・9・16 23・30	6 豊田 20 天神

ごみ収集日程表

※再生ごみの分類
■A群…新聞紙、折込チラシ
■B群…雑誌、紙類
■C群…ビン類、カン類、ペットボトル
金物類、布類、ダンボール
牛乳パック、スプレー缶類

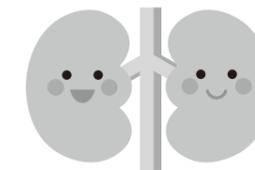
ごみ出しルールを守ろう!



3月12日は世界腎臓デー

腎臓の働き

腎臓は腰の辺りに2個ある、そら豆のような形をした握り拳くらいの大きさの臓器です。老廃物を尿として体の外に出す、血圧を調整する、血液を作るホルモンを出す、骨を健康に保つなどの働きをしています。



慢性腎臓病(CKD)とは

新たな国民病「慢性腎臓病(CKD)」とは腎臓の働きが徐々に低下していく様々な腎臓病の総称です。CKD(慢性腎臓病)は、自覚症状がほとんどなく、気付かないうちに進行することがあります。早期発見のために、尿検査や血液検査を含む健康診断を毎年受けましょう。健康診断で慢性腎臓病を指摘された場合は、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

CKDの予防のためにできること

【生活習慣の改善例】

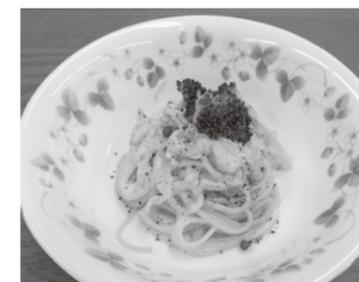
- 1.減塩:特に減塩が効果的です。1日食塩摂取量6gを目標に減塩に取り組みましょう
- 2.運動:適度な運動を心がけ、やり過ぎないようにしましょう
- 3.禁煙:たばこを吸っている人は禁煙しましょう
- 4.節酒:過度な飲酒は控えましょう
- 5.睡眠:適切な睡眠時間を確保しましょう

問合せ先 健康推進課 Tel.365・1399

今月の献立 豆乳カルボナーラ

【材料】1人分

スパゲティ……………100g	豆乳……………300ml
むきえび(大)……………50g	オリーブオイル……………小さじ2
たまねぎ……………100g	コンソメ……………1個
ブロッコリー……………50g	にんにく……………1片(5g)
	黒コショウ……………お好みで



【作り方】

- ①たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。
- ②スパゲティは指定より1分短くゆでる。ゆで汁を少し取っておく。(⑤で使う)
- ③フライパンににんにくとオリーブオイルを入れて火にかけ、香りが立ったらたまねぎを入れて炒める。
- ④たまねぎがしんなりしたら、むきえび、豆乳、コンソメを入れる。
- ⑤ふつふつしたらスパゲティを入れて、豆乳が煮詰まりとろみが出るまで火にかける。様子を見てゆで汁で調整する。
- ⑥皿に盛りつけ、ブロッコリーをのせて、お好みで黒コショウをふる。

エネルギー 672kcal たんぱく質 19.8g 脂質 9.8g 塩分 1.2g 問合せ先 健康推進課 Tel.365・1399