

## 子育てに悩んだら行ってみよう！(4月)

### 育児相談

育児の不安、一人で悩まないで。お話しにきませんか。

保健師や栄養士などによる相談を行っています。お気軽にお越しください。

とき	ところ
10日(月) 午前9時30分～11時	黒磯保健センター
13日(木) 午後1時30分～3時	西那須野保健センター

※西那須野保健センターは事前の申し込みが必要です。

### 母親学級

お母さんになるための準備、みんなで一緒にしましょう！

妊婦さん同士の話し合いや体験学習をします。ママ友づくりの場にもなっていますよ！

とき	ところ
7日(金) 午後1時30分～3時	黒磯保健センター

テーマは、「ママと家族の健康づくり」。家族の人(お父さんになる人)も、ぜひ一緒に参加してください。

※予約制になりますので事前に申し込んでください。

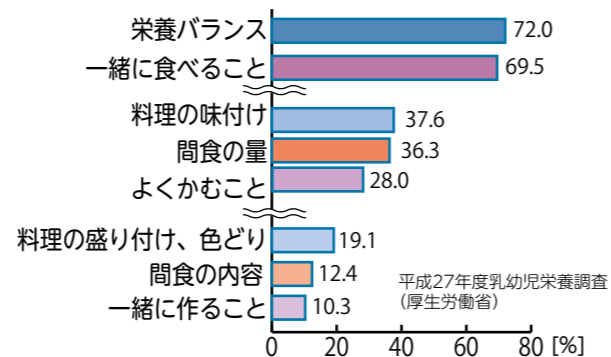
### 予約・問い合わせ

黒磯保健センター  
☎0287(63)1100

西那須野保健センター  
☎0287(38)1356

## 知っておきたい、おやつ(間食)の本当の話

子どもにとって、エネルギーと栄養素を補う役割を果たす「おやつ」。厚生労働省の調査で、2～6歳の子どもを持つ親が「子どもの食事で特に気を付けていること」として一番回答が多かったものは「栄養バランス」(72.0%)。一方、「間食の量」や「間食の内容」に気を使っている人はそれぞれ36.3%、12.4%と低い状況でした。おやつは、食べ方によっては食事に悪影響が出てしまいますので、家族で食べる時間と量に気を付けて楽しみましょう。



### ？ おやつは好きなだけ食べさせて良い？

欲しがるときに好きなだけ食べさせると、肥満につながったり、食事時間に食欲がなくなったりと影響はさまざま。「むら食いをする」と悩むお母さんが多いのですが、これは食事時間に空腹感がないことが原因かもしれません。

### 💡 おやつ=お菓子ではありません

おやつをあげるときは、次のものがおすすめ。また、飲み物は水やお茶にしましょう。



おやつから摂るエネルギーは、1日のエネルギー必要量\*の10～20%が適量。これは1～2歳児は約100～200キロカロリー、3～5歳児は約150～250キロカロリーに相当します。

※日本人の食事摂取基準(2015年版)

### ？ 夕食後のおやつは必要？

夕食後のおやつは必要ありません。食事時間と2～3時間あくように時間を決めて定期的に食べさせましょう。  
時間：1～2歳児 午前10時頃と午後3時頃の2回  
3～5歳児 午後3時頃の1回



## 元旦にUFO襲来？



投稿者 松本 登吾 さん(70代男性 豊浦南町)  
撮影場所 豊浦(撮影日 H28.1.1)

去年の元旦のこと。天気が良かったので、朝早くに自宅を出て、初日の出を撮影しにいきました。家に帰って写真を見てみると、太陽の上に謎の物体が。。。変わった形の雲に太陽が反射し、まるでUFOのように写ったんですね。

### あなたの"珍"を募集中

＜応募方法＞  
方法① きらきらホット  
なすしおばらに投稿  
珍百景投稿用フォームに  
必要事項を入力。

方法② シティプロモーション課に電話  
☎0287(62)7109

●必要事項  
住所、氏名(ペンネーム)、電話番号、年齢、性別、珍百景写真、タイトル、撮影日、コメント(100字程度)

●注意点  
※人権侵害、政治・宗教活動、意見広告や宣伝につながるものなど、掲載できない内容があります。  
※内容を変えない範囲で添削する場合があります。  
※被写体の人物または所有者などに許可を得てから応募してください。  
※インターネットなどからの転載はご遠慮ください。  
※応募いただいた写真は市の情報発信活動に使わせていただく場合があります。

いつでもどこでも  
広報なすしおばら  
がスマホで読める

行政情報アプリ「広報紙」が  
「マチイロ」としてリニューアル！

マチを好きになるアプリ  
**マチイロ**

自治体がもっと身近になる機能が盛りだくさん！

- 役立つ行政情報を見逃さない！
- 自分に合わせた情報が届く！
- いろいろなマチの魅力をお届け！

ダウンロードはこちらから

※「広報紙」をご利用中の場合、アップデートによって新アプリに切り替わりますので、新たにダウンロードする必要はありません。 ※アプリの使用は無料ですが、通信費は各回線ごとのご負担となります。 ※広告が表示されますが、各自治体とは何ら関係ありません。

マチイロに関する問い合わせは株式会社ホープ(092-716-1404)まで

お手数ですが  
52円切手を  
貼ってください

3 2 5 - 8 5 0 1

那須塩原市役所  
シティプロモーション課  
「広報なすしおばら係」行

ご住所

那須塩原市

お名前(掲載する場合は実名ではなく、イニシャルで掲載します)  
ペンネーム  
(希望者のみ)

☎電話

年齢  歳 性別  男  女

読者プレゼントに応募しない場合は☑をいれる  応募しない