

参加の申し込みはいりません。気軽に参加してください。活動時間10:30～11:30

いつ	何を	どこで	
12月 2日(木)	おはなしひろば・よーい・どん!ひろば	絵本の読み語り・体を思いっきり動かそう	東条鯉こいランド
3日(金)	おはなしひろば	絵本の読み語り	滝野児童館きらら
	おひさまひろば	親子ふれあいあそび	
7日(火)	おはなしひろば	絵本の読み語り	やしるこどものいえ
	おひさまひろば	親子ふれあいあそび	
9日(木)	おはなしひろば	絵本の読み語り	滝野児童館きらら
10日(金)	おはなしひろば	絵本の読み語り	東条鯉こいランド
	おひさまひろば	親子ふれあいあそび	
14日(火)	0歳児ひろば・おはなしひろば	親子ふれあいあそび・絵本の読み語り	やしるこどものいえ
	よーい・どん!ひろば	体を思いっきり動かそう	
16日(木)	おはなしひろば	絵本の読み語り	滝野児童館きらら
	つくってあそぼうひろば	クリスマスキャップを作ろう	
17日(金)	おはなしひろば	絵本の読み語り	東条鯉こいランド
21日(火)	ぐりとぐらのおはなしひろば	絵本の読み語り	滝野児童館きらら
	0歳児ひろば	親子ふれあいあそび	
22日(水)	よーい・どん!ひろば	体を思いっきり動かそう	やしるこどものいえ
24日(金)	おはなしひろば・つくってあそぼうひろば	絵本の読み語り・クリスマスキャップを作ろう	滝野児童館きらら

ちくちく教室「クリスマスツリーを作ろう」(要予約)

日時/12月11日(土) 13:30～14:30
 場所/やしるこどものいえ(工作室)
 対象/小学生・幼児の親子15組程度(先着順)
 持ち物/フェルト、裁縫セット、ビーズまたはスパンコール

親子ふれあい教室「しめ縄作り」に挑戦しよう」(要予約)

日時/12月18日(土) 13:30～15:30
 場所/やしるこどものいえ(工作室)
 対象/小学生、幼児の親子15組程度(先着順)
 持ち物/はさみ・エプロン 12月11日(土)締切

子育て巡回相談 12月 3日(金) やしるこどものいえ
 (予約不要) 7日(火) 滝野児童館きらら
 10:00～12:00 10日(金) 東条鯉こいランド

やしるこどものいえ ☎42 8543 開館 9:00～17:00
 滝野児童館きらら ☎48 0765 開館 9:00～17:00
 東条鯉こいランド ☎46 0576 開館10:00～16:00

いざというときのために、「食の備え」を忘れずに!

非常時の食料を用意している世帯は、県平均で41.9%で、平成10年度から10.8ポイント増加しています。(平成20年度ひょうご食生活実態調査結果)

圏域別では、神戸(59.8%)、阪神南(54.3%)、阪神北(51.3%)の順に多くなっており、北播磨は県平均と同じ41.9%です。

備蓄している内容は、「飲料水」「主菜となる食品」「カセットコンロ等の熱源」「主食となる食品」の順に多くなっています。

3日分程度の備蓄食品を

家族の人数に応じて、日頃から利用できる長期保存が可能な食品を、買い置きしましょう。

(飲料、アルファ化米、缶詰、レトルト食品など)
 水はどんな時にも必要です。最低でもペットボトルの飲料水は備蓄しておきましょう。

アルファ化米とは、米飯を炊いた後に乾燥させたもので、湯や水でやわらかくして食べます。

買い置きした食品は、賞味期限や消費期限をチェックして、サイクル保存!

「ひょうご安全の日(1月17日)」や「防災の日(9月1日)」に備蓄食品を確認しましょう。また、買い置きした食品の期限が切れ“手つかず”で捨ててしまうのはよくありません。切れる前に普段の食事で活用するとともに、調理方法を確認しておきましょう。

家族構成を考慮した食品も用意しましょう。

乳幼児や高齢者、食物アレルギーのある方、慢性疾患のある方などのことも考えて、家族の状況にあった食品を選んで備えておきましょう。

問い合わせ 加東市保健センター
 ☎42-2800/43-0432

をアル備
 選フ蓄
 び化には
 まし米長
 しょう。期
 保存保
 可能な
 飲料水な
 ど

