

子どもの食事

バランスの良い食事、規則正しい生活は、子どもの免疫力の向上にもつながり、寒い季節を元気に乗り切る第一歩です。今回は子どもの食事のポイントを紹介します。

①主食・主菜・副菜を揃えましょう

主食(パン・ごはん等) 体や脳を動かすエネルギー源

主菜(魚・肉等) 筋肉や骨など、からだをつくる

副菜(野菜・芋等) 体の調子を整える

汁物 主菜や副菜で足りないものを補う

②年齢と歯の発達に合わせた硬さや大きさに

一歳 前歯で噛み切れ、歯ぐきで潰せる煮物程度のかたさ

二歳 奥歯ですりつぶせる炒め物程度のかたさ

三歳～六歳 大人より少し柔らかめのかたさ

③食事に対する意欲を高めましょう

- ・外遊びや散歩等で体を動かし、空腹の状態を作る
- ・早寝早起きで生活リズムを整える
- ・野菜を選ぶ、洗う、味見をするなど簡単なお手伝いをする

家族揃って食事を楽しむ、子どもの好きな野菜を見つけるなど、子どもの個性にあったかわり方が大切です。毎食バラエティに富んだ食事を作ることは大変ですが、栄養バランスの取れた食事を、楽しんで食べられるように、工夫しましょう。

☎子育て世代包括支援センター ☎292-5505



▼弁護士相談

日時 2月20日(水) 午前10時

場所 203会議室

※要予約(先着順)

☎総務課 自治振興担当

☎内線 215

▼司法書士相談

日時 3月5日(火) 午前10時

場所 203会議室

※2月末までに予約(先着順)

☎総務課 自治振興担当

☎内線 215

▼行政相談

日時 2月20日(水) 午前10時

場所 203会議室

※要予約(先着順)

☎総務課 自治振興担当

☎内線 215

▼人権相談

日時 2月12日(火) 午前10時

場所 203会議室

※要予約(先着順)

☎総務課 自治振興担当

☎内線 215

▼消費生活相談

日時 毎週水・金曜日 午前

10時～正午(新規の相談は

11時30分まで)

場所 産業観光課窓口

※電話相談あり

☎産業観光課 観光商工担当

☎内線 148

▼年金相談

日時 平日 午前9時～11時、

午後1時～4時

場所 町民課窓口

☎町民課 国保年金担当

☎内線 122

▼子育て相談

日時 平日 午前9時～11時、

午後1時～4時

場所 子育て支援課窓口

☎子育て支援課 子ども担当

☎内線 162

▼教育相談

日時 平日 午前9時～11時、

午後1時～4時

場所 中央公民館相談室

☎学務課 学務担当

☎内線 508

▼くらしの相談

日時 平日 午前9時～11時、

午後1時～4時

場所 総務課窓口

☎総務課 庶務担当

☎内線 212

くらしの110番

大丈夫？

うまい「儲け話」

にご用心

「必ず儲かります」や「特別にあなただけに紹介いたします」など言葉巧みに儲け話を持ち掛けられてお金を出すと、実際には儲けるどころか元金の大半が戻らず、勧誘した事業者と連絡がとれないなどの詐欺的な投資勧誘をめぐる消費者トラブルが多く発生しています。

消費者へのアドバイス！

①見ず知らずの人を儲けさせるようなうまい話はありません。儲け話を安易に信用してはいけません。

②「必ず儲かる」と勧誘されても、出資者が実際に利益を得られる保証はありません。また、投資したお金を取り戻すことは非常に困難です。

③内容がよく理解できない儲け話にお金を出してはいけません。投資には必ずリスクが伴います。

2月の町のイベント&ごみ・資源収集カレンダー

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
					2/1 ㊦消費生活相談	2 ○土曜開庁(午前) ㊧おはなし会
					A プラ B 可燃	
3 ●ちびっ子駅伝大会	4 ㊦生活習慣病健康相談 ㊧休み	5	6 ㊦消費生活相談	7 ●リフレッシュ体操	8 ㊦消費生活相談 ㊨出前保育	9 ○土曜開庁(午前) ●月例ハイキング大会
	A 可燃 B プラ	A 不燃・有害 B 可燃	A 紙・布 B	A 可燃 B 不燃・有害	A びん缶・プラ B 可燃	
10	11 ㊧休み	12 ㊦育児相談 ㊨人権相談 ㊧休み	13 ㊦消費生活相談	14 ●リフレッシュ体操	15 ㊦消費生活相談 ㊨あそぼう会 ㊩ひなまつり教室	16 ○土曜開庁(午前) ㊧論語を楽しむ ●梅まつり(～3/21) →P7
	A 可燃 B びん缶・プラ	A ペット B 可燃	A B 紙・布	A 可燃 B ペット	A プラ B 可燃	
17	18 ㊦健康相談 ㊧休み	19 ㊨あそぼう会	20 ㊦消費生活相談 ㊨弁護士・行政相談 ㊩母乳相談	21 ●リフレッシュ体操	22 ㊦消費生活相談	23 ○土曜開庁(午前) ㊧本に親しむ会 ●梅香るおごせハイキング→P6
	A 可燃 B プラ	A 不燃・有害 B 可燃	A 紙・布 B	A 可燃 B 不燃・有害	A びん缶・プラ B 可燃	
24	25 ㊦育児相談 ㊦栄養相談 ㊧休み	26	27 ㊦消費生活相談	28 ●リフレッシュ体操	3/1 ㊦消費生活相談	2 ○土曜開庁(午前) ㊧おはなし会
	A 可燃 B びん缶・プラ	A ペット B 可燃	A B 紙・布	A 可燃 B ペット	A プラ B 可燃	
3	4 ㊦生活習慣病健康相談 ㊧休み	5 ㊦司法書士相談	6 ㊦消費生活相談	7 ●リフレッシュ体操	8 ㊦消費生活相談	9 ○土曜開庁(午前) ●月例ハイキング大会
	A 可燃 B プラ	A 不燃・有害 B 可燃	A 紙・布 B	A 可燃 B 不燃・有害	A びん缶・プラ B 可燃	

㊦=まなびあい (20 ページ)、㊧=保健 (14 ページ)、㊨=相談 (22 ページ)、㊩=すくすく (13 ページ)、㊪=図書館 (21 ページ)

2月の月例ハイキング大会

神社めぐりコース

— 歩いて、学ぼう、越生の歴史 —

期日 2月9日(土) ※雨天の場合、10日(日)に延期
受付 越生駅前ポケットパーク、午前8時30分～10時
コース ポケットパーク→越生神社→越生神社奥の院→
八幡神社→諏訪神社→鹿嶋神社→越生神社(鹿下)→春日神社→越生駅(約11.7km)

産業観光課 観光商工担当 ☎内線 1 4 5

下段はゴミと資源の収集日

(A地区=八高線西側、B地区=八高線東側)

可燃:可燃ごみ、不燃・有害:不燃ごみ・有害ごみ、びん缶:びん類・かん類、紙・布:紙類・布類、ペット:ペットボトル、プラ:その他容器包装プラスチック
可燃ごみ/高倉クリーンセンター ☎271-1500
不燃ごみ・資源ごみ(紙・布類を除く)/川角リサイクルプラザ ☎294-4115
粗大ごみ/戸別有料収集受付専用ダイヤル ☎272-3344



2月の納税 (2月28日まで)

国民健康保険税 第8期

※バーコード印字のある納付書は、納期限内に限りコンビニでの納付に使用できます。詳しくは納付書をご覧ください。

税務課 収税担当 ☎内線 1 3 2