

知っておきたい じむものおやつ

●那珂川町のお子さんはむし歯・肥満が多い

那珂川町のお子さんのむし歯の本数や、肥満の割合は栃木県や全国と比べて高くなっています。そこで今回は、おやつのとおり方についてお話しします。

●おやつ、なぜ必要??

1歳になると、1日3回の食事が中心となります。そこで不足する栄養を補うのが、おやつ目的です。小さなお子さんにとっておやつとは食事の一部でもあり、楽しみでもあります。上手にとつて、よりよい成長を促してあげましょう。

●お子さんのおやつを見直してみよう

お子さんのおやつについて、当てはまるものにチェックを入れてみましょう。
□おやつをあげる時間は決まっていない
□子どもが欲しがらるだけあげ



■環境に優しい行動とは?

これまでさまざまな環境について取り上げてきましたが、今や地球全体のこととして、関心が高くなっています。森や森林がなくなると、私たちが地球上のすべての生き物が安心して暮らせるように、今、一人ひとりが自分でできることから環境に優しい行動を始めることが大切です。

■環境に優しい行動の実践例

みなさんにもできる環境に優しい行動の実践例の一部を紹介します。環境に優しい行動を実践することによって、1日に二酸化炭素をどれくらい削減できるか見ていきましょう。ちなみに私たちは、呼吸するだけで二酸化炭素を1日に1人当たり約880g排出しています。

【ポイント3・内容と量】
1〜2歳で150kcal
3歳以上で200kcal
(例・クッキー1枚約20kcal、バナナ1本約80kcal)
糖分・塩分の少ないものをあげましょう
今は、お菓子の袋などにカロリーや栄養成分が表示されているものも多いので、気をつけて見てみましょう。

【ポイント1・時間】
次の食事との間が2時間あくようにする
3回の食事の時間が決まっていなければ、おやつ時間も決まりません。おやつを食べすぎて食事がとれない、などということがないように、まずは3回の食事から規則正しくとるようにしましょう。

●おやつのあげ方のポイント

【ポイント2・回数】
1歳〜2歳児は午前1回、午後1回
3歳〜5歳児は午後1回程度
物と量にもよりますが、一応の目安です。多くても2回程度にしましょう。

【ポイント1・時間】
次の食事との間が2時間あくようにする
3回の食事の時間が決まっていなければ、おやつ時間も決まりません。おやつを食べすぎて食事がとれない、などということがないように、まずは3回の食事から規則正しくとるようにしましょう。

不法投棄現場周辺の水質分析結果

(平成22年度第4回年間変動調査分及び地震に伴う臨時調査分)

小口字北沢地区不法投棄現場周辺の水質分析結果をお知らせします。

調査項目 健康項目、生活環境項目、その他

採水日 平成23年2月14日
平成23年3月15日(臨時調査)

採水場所 1. 周辺環境水
①投棄地直下河川
②小口川上流
③投棄地下流側観測井戸
④投棄地内観測井戸

調査結果 周辺への汚染拡大の兆候は認められない。

問い合わせ 馬頭処分場整備室那珂川分室
0287-92-1411
環境総合推進室
0287-92-1110

- ①シャワーの使用時間を1日1分短くする。233g減
- ②食器などを洗う給湯器のお湯の温度を低く設定する。29g減
- ③冷蔵庫の中に物を詰め込み過ぎない。18g減
- ④出かけるときや寝るとき、電気機器の主電源をこまめに切って、待機電力を節約する。65g減
- ⑤暖房の設定温度を2℃下げる。90g減
- ⑥マイバッグを持ち歩き、お店で包装の少ない商品を選ぶ。159g減
- ⑦停車時にエンジンを止めるなどのアイドリングストップを心がける。(1日5分) 110g減

環境省総合環境政策局環境計画課「子ども環境白書」より引用

「那珂川町環境のまちづくり推進会議」公募委員を募集します!

町では、環境のまちづくり推進会議の委員として参加してくださる方を募集します。

■募集人員 2名

■役割・活動内容

環境基本計画の実現に向け、次の4つの基本目標について、地域住民、事業者、行政が一体となって協議し、その実践活動の推進を図ります。

- ①美しい自然と共生するまち(自然環境)
- ②潤いと安らぎのあるまち(生活環境、快適環境)
- ③循環型社会を目指すまち(地球環境、資源環境、エネルギー)
- ④環境について考え行動するまち(環境教育、環境学習)

- 参考と協働)
- 任期 委嘱された日から平成25年3月31日まで
 - 報酬 無償
 - 応募資格 応募時の年齢が20歳以上65歳未満で次の条件を満たす方
 - ①町内に住所を有する方
 - ②会議に出席可能な方
 - ③地方公共団体の議員または常勤の公務員でない方
 - 応募方法・申し込み 所定の申込書に必要事項を記入し、環境総合推進室へ申し込んでください。(郵送可)
 - ※申込書は環境総合推進室でお受け取りください。また、町のホームページからでも入手できます。
 - 募集期間 4月15日(金)〜28日(木)まで
 - ※郵送の場合は当日消印有効
 - 選考 応募者多数の場合は、町において年齢構成や意見等を総合的に考慮して選考し、決定します。
 - 問い合わせ 環境総合推進室 0287-92-1111

広報紙に広告を掲載しませんか?

掲載位置: 各ページの下一段
サイズ: 縦50mm×横88mm
料金: 2色刷 1回 5,000円〜
カラー刷(裏表紙のみ) 1回 10,000円〜
※複数月連続掲載の場合は割引あり

申込期限: 掲載希望する月の初日の40日前
※4月20日までに申し込まれた場合、6月号から掲載可

詳しくは企画財政課広報広聴係(0287-92-1114)までお問い合わせください。

オープン! 「ペット霊園那須烏山」 緑に囲まれた墓地公園・広々とした安らぎの園

☆火葬(最新ペット専用火葬炉)完備 ◎年中無休
☆合同墓地・個別墓地・納骨堂完備 ◎予約制

※小動物から超大型犬(40kg以上)

〒321-0526 那須烏山市田野倉660-1
フリーダイヤル 0120-82-3391
(代表取締役 塩野目省三)
<http://www.petreien-nasukarasuyama.com/>

子育て支援センター わがあゆ

0287-96-5223

☆こいのぼりを作ろう☆

4月27日(水) 10:00〜

5月5日はこどもの日です。風によって気持ちよさそうに泳ぐ、手作りのこいのぼりを作ってみませんか?

申し込みは 4月25日まで

センターは、0歳から就学前のお子さん、お母さん、おうちの方の交流の場です。

利用日時: 月曜日〜金曜日
9:00〜12:00
13:00〜17:00

おたのしみタイム

毎週金曜日に、保育士が手遊びやペープサート、絵本の読み聞かせなどをします。親子で触れ合いながら、楽しいひと時を過ごしましょう。

☆新聞紙であそぼう☆

5月11日(水) 10:00〜

新聞紙をやぶいたり、まるめたり…親子で一緒に楽しみましょう!! 申し込み 5月10日まで
◎飲み物とおやつを少々お持ちください。