



にのはぐ～にのみやで育み、いっぱいハグしよう～

①～④は予約制です。⑦、⑧は対象者に通知します。(⑤、⑥予約不要) 申し込みなどの詳細はホームページをご覧ください。
※①～③はLINE(10/1から利用開始)で申し込みください。

対象	講座名	とき
①妊婦	マタニティ教室	24回
②2カ月以上の赤ちゃん	赤ちゃん体操	10回
③離乳食初期～完了期	こどもごはん(離乳食)教室	21回
④0歳～未就学児	乳幼児発達相談	21回、23回
⑤妊婦、0歳～未就学児	はぐくみ相談	28回
⑥1カ月～1歳6カ月児	でんでんむし	28回
⑦4カ月児	4カ月児健康診査	2回
⑧1歳6カ月児	1歳6カ月児健康診査	9回



①～⑥
教室など



⑦、⑧
各種健診



Zoomでの子育て相談

にのはぐオンライン



とき 毎週回の①13:00～
②14:00～③15:00～

対象 町内在住の未就学児の保護者

相談相手 相談内容に応じた専門職

定員 ①～③各1組/日

申込 希望相談日の前週の金曜日までにLINE(10/1から利用開始)で申し込み

その他 詳細は、ホームページ
をご覧ください。



母子健康手帳の発行は「にのはぐ」へ

安心して妊娠・出産・子育てができるよう、母子健康手帳発行時に助産師や保健師が面談します。(30分～1時間程度)※事前にご予約ください。



未来づくりガイド

みんなのちよつとで みらいはきつと。

図 生活環境課 ☎71-5879

～10月は「3R推進月間」「食品ロス削減月間」～

取り組もう3R! 減らそう食品ロス!

3Rは、「ごみを減らす(Reduce:リデュース)」「くり返し使う(Reuse:リユース)」「資源として再利用する(Recycle:リサイクル)」の頭文字を取った3つのアクションの総称です。ごみを減らすことは、焼却・埋め立てなどによる環境への負荷や処理費用を削減することにつながります。

この機会に3Rについて注目し、一人一人ができる範囲でごみの資源化・減量化に向けて取り組みましょう。



3Rについて
(環境省)



ローリングストックで「非常食」の食品ロスをなくそう

地震や台風など災害が身近になっている現代では、いざという時に備えて非常食を備蓄する必要があります。しかし、非常食の賞味期限が切れていたり、非常食が口に合わなかったりすると、ごみとして処分され、食品ロスとなることがあります。

よく食べる食品を少し多く買い置きして、食べたらいきなり「ローリングストック法」があります。次のことを実践して、「カンタン」備蓄を行いましょう。

ローリングストック法のやり方

- 普段食べている食材を多めに買って備える
- 普段の食事で食べる
- 食べたらいきなり買い足して、補充する



賞味期限と消費期限の違い、知っていますか?

賞味期限…おいしく食べることができる期限のこと。
(期限を過ぎても食べることができる)

消費期限…安全に食べられる期限のこと。
(期限を過ぎたら食べることができない)

食品の期限を日頃から確認し、食品ロスを減らしましょう。