

# こどもも大人も 笑顔になあれ



問 保育幼稚園課 ☎ 2998-9126

子育て中は誰でも、「こんなとき、どうするの？」の連続！新連載で、お子さんも保護者の方も笑顔になれるヒントをお伝えしていきます。

2歳の子どもに、おやつは何をあげたらいいんだろう…

## 栄養士から 解決のヒント

おやつには3度の食事ですり足りない栄養や水分を補う目的があります。食事ではなかなか摂りにくい乳製品・果物・野菜・芋類・豆・小魚などがおすすめ。市販のものでも、ヨーグルトやチーズ、缶詰の果物、干し芋などを選ぶようにしましょう。

暑い時季には冷やした果物や、旬の野菜（トウモロコシやきゅうり）もおすすめです。

公立保育園のおやつレシピも市HPでご紹介していますのでご覧ください。



市HP  
おやつ

## 市の相談窓口

▶ 地域子育て支援センター（新所沢保育園・柳瀬保育園）  
…栄養士などが相談に応じます。利用日などは各施設にお問い合わせください。電話での相談も受け付けています。

問 新所沢保育園 ☎ 2922-4595、柳瀬保育園 ☎ 2944-2392



子育て支援  
センター

# あの人に贈ろう ～所沢ブランド特産品～

問 産業振興課 ☎ 2998-9157



狭山茶  
いたりあんじえらーと

(株)富士美園  
☎ 2942-0609

## 狭山茶で「涼」を感じて

農福連携で狭山茶を育てる市内の茶園、富士美園の「狭山茶 いたりあんじえらーと」は、イタリア発祥のジェラートと所沢産の狭山茶が見事にマッチしたアイスクリーム。抹茶160キロカロリー／ほうじ茶147キロカロリーとカロリー控えめの本格的なイタリアンジェラートです。原料となる粉末の狭山ほうじ茶、狭山抹茶は一番茶葉のみを使用した贅沢な逸品で、埼玉県産牛乳の濃厚な味わいと、狭山茶のさっぱりした味わいが楽しめます。パッケージは、三富の区割りに沿った美しいお茶畑のデザインです。真夏の暑い中、「狭山茶 いたりあんじえらーと」で「涼」を感じてみませんか。



商品や販売店の詳細は  
同特産品HPをご覧ください。

## お薬相談会

薬剤師がお薬の飲み残しや正しい飲み方など相談をお受けします。

日 8月20日(出)、9月9日(金)①午前9時30分～②午前10時～③午前10時30分～④午前11時～

場 市役所8階大会議室

対 国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者

定 申し込み先着各回4人

申 問 届初から国民健康保険課に電話

☎ 29998・9131

## 脳活返り講座

楽しく認知症予防しませんか？

日 9月1日～10月20日

日 の木曜午前10時～正午(全8回)

場 セントラルフィット

トネスクラブ小手指(小手指駅から徒歩1分)



対 市内在住で要支援・要介護認定を

受けていない65歳以上の方

定 抽選25人

内 講義、実践(脳体操、筋トレなど)

申 8月9日(木)までにセントラルスポ

ーツ(株)に電話/☎ 03・5543

・1888(土・日曜、祝日除く

午前10時～午後6時)

問 高齢者支援課 ☎ 29998・9120

## いきいき健康体操教室

①②プール利用③④健康体操

日 場 ①9月2日～10月21日の金曜午

後0時45分～2時45分②9月7日

～10月26日の水曜

午後0時45分～2

時45分③9月1日

～10月20日の木曜

午後1時15分～3

時15分④9月5日

～11月7日の月曜

午後1時15分～3時15分(9月19

日、10月10日除く)

場 ①②スイミングクラブブルネサンス

新所沢(新所沢駅から徒歩10分)

③④コナミスポーツクラブ所沢

(西所沢駅から徒歩8分)

対 市内在住で要支援・要介護認定を

受けていない65歳以上の方

定 抽選各25人

内 ①②水中運動、講話、仲間づくり

③④筋力アップ体操、講話、仲間

づくり

申 ①②8月11日(木)までに電話/☎ 2

942・6360(火曜除く午前

10時～午後6時)③④8月10日(水)

までに電話/☎ 0570・0000

・573(土・日曜、祝日除く午

前10時～午後6時)

問 高齢者支援課 ☎ 29998・9120

## 認知症サポーター養成講座

8月31日(水)午後2時～3時30分

場 小指とも福祉の未来館

定 申し込み先着40人

内 認知症の正しい知識、認知症の方

への対応など

申 問 届初から所沢市社会福祉協議会地

域福祉推進課に電話・FAX/☎

29225・0041 FAX 29225・

3419

## 狭山丘陵いきものふれあいの里 センターのイベント

①初めての自然観察会「セミ観察会」

日 8月6日(出)午後6時30分～8時

対 小学生と保護者

定 申し込み先着8組

持 飲み物、マスク、虫よけ

費 300円

②里山体験講座「アイで染めよう」

日 8月20日(出)午前9時30分～午後0

時30分

対 4歳以上(小学4年生以下は保護

者と参加)

定 申し込み先着20人

持 飲み物、マスク、虫よけ

費 500円

③定例ガイドウォーク

日 8月6日(出)・7日(日)午後1時30分

～2時30分

集 合 同センター(下山口駅から徒

歩15分)

申 問 ①受付中、同センターに電話②

8月2日から同センターに電話③

当日受け付け/☎ 29339・94

12

# 8月下旬が見ごろ♪ 比良の丘のひまわり畑

問 農業振興課 ☎ 2998-9158

溢れる緑や周辺の観光ぶどう農園で、所沢の夏を感じませんか。

◎駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。また私有地への無断立ち入りやごみの投げ捨てはお止め下さい。

場 堀之内240-1他(小手指駅から西武バス「堀之内」下車)

