

2020.10月号

じどうセンターだより

青森市中央三丁目16-1 (総合福祉センター2階)
 児童センター 723-0022 / 総合福祉センター 722-4517

3館合同ココカラ道場出前講座

8月のココカラ道場は青森市食生活改善推進委員会の方々が来てくれました。『砂糖の取りすぎ注意！知らなかったジュースの世界』というテーマで、飲み物に含まれている砂糖についてや、3色食品群のお話を聞きました。炭酸飲料やスポーツドリンクなどにたくさんの砂糖が入っていることを知ってみんなびっくり！好きだけ飲みすぎないように気をつけたいという声が多く聞かれました。また、食品が「体の血や肉となる赤」、「力の元になる黄色」、「体の調子を整える緑」の3色のグループに分けられ、それぞれ大切な働きをしているのでバランス良く食べることが大事だと学びました。ココカラ道場は荒川児童室、高田児童館でも取り組んでいる活動です。お友だちの感想も一緒に紹介します！

【ジュースの甘さのヒミツを教えてください！】(児童センター3年Kくん)

炭酸ジュース1本に角砂糖が17個も入っていることを知ってびっくりしました。ジュースを飲みすぎないように気をつけたいです。そしてジュースをたくさん飲んでいる人にもこのことを教えてあげたいと思いました。



【赤・黄・緑の3色食品群を覚えてよ！】(荒川児童室3年Rくん)

仕分けをする時にヨーグルトを選びました。ヨーグルトはデザートなのに体の血や肉を作る赤色に分けられることに驚きました。これからは好き嫌いをしないで苦手なものを少しでも食べられるようにしたいと思いました。



【手作りゼリーをお土産にもうったよ！】(高田児童館4年Tくん)

店で売っているゼリーは砂糖がたっぷり使われていると知ってビックリしました。今日食べた手作りゼリーの材料は、食物繊維たっぷりの寒天で砂糖も使われていないそうです。作り方も簡単で美味しかったので家で作って家族にも食べさせたいです。



食べ物のグループ分けて難しい！
 マヨネーズは黄色の仲間なんだね！



キリトリ

「チャリティーブラバン」もうしこみ用紙

10月19日(月) 参加費：50円

年 名まえ

年 名まえ

※参加費はすべて赤い羽根共同募金へ募金します

もうしこみしめきり《10月17日(土)》

交通安全スローガン 道路ではいそぐなせざるや とびだすな
 防犯スローガン 身につけて あんしんあんぜん たすけっこ

こんげつのイベント

◇ココカラ道場◇

日時：10月15日(木) 午後3:30～

テーマ：手を使って脳トレチャレンジ！

内容：①手は第二の脳って知ってる？

②かんたん？！脳トレゲーム

脳トレをすると、どんないいことがあるかな？

みんなで楽しく挑戦しよう！



◇ハッピー・ハロウィン◇

日時：10月30日(金) 午後3:30～

みんなでハロウィンを楽しもう！

当日なに行われるかは

お楽しみに！もうしこみはらないよ☆



◇チャリティーブラバン◇

日時：10月19日(月) 午後3:30～

参加費：50円

自分の好きな絵をかいてブラバンをつくろう！かきたい絵がある人は持ってきてもOKです♪



参加する人は、もうしこみ用紙にお金をそえてもうしこんでください。

しめきり：10月17日(土)

※参加費として集めたお金はすべて赤い羽根共同募金へ募金します。



～保護者の方へのお願い～

児童センターを利用する際は学校休業日も引き続き検温、マスク着用へのご協力をお願いします。発熱や風邪の症状があるとき、体調が優れない場合は無理をせず、ご自宅で療養してくださるようお願いいたします。

10月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 ろくてんの ひろば 午後3:30～	3
4 おやすみ	5	6	7 ひなんくんれん	8	9	10 スポーツクラブ 午後2:00～
11 おやすみ	12	13	14	15 ココカラ道場 午後3:30～	16	17
18 おやすみ (家庭の日)	19 チャリティー ブラバン 午後3:30～	20	21	22 手話クラブ 午後3:45～	23	24
25 おやすみ	26 ひなんくんれん	27	28	29	30 ハッピー ハロウィン 午後3:30～	31

※新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、予定している行事を変更または中止させていただく場合があります。変更になる場合は掲示等でお知らせします。

『苦情受付について』

苦情受付先：児童センター TEL 723-0022

◎その他下記でも受け付けいたします。

青森市社会福祉協議会 総務管理課 TEL723-1340

◎児童館に『ふれあい箱』を設置しています。

ご意見・ご要望などありましたらお気軽にお寄せください。

<9月は0件でした>

児童センター開館時間

月～金曜日

午前9:00～午後6:00

土曜・学校休業日

午前8:00～午後6:00

※日曜、祝日はお休みです。

ちびっこわくわくひろば についてのお知らせ



0才から就学前のお子さんと保護者の方を対象としたちびっこわくわくひろばは感染症予防の観点から今年度の開催を見合わせております。ご理解くださいますようお願いいたします。

赤い羽根共同募金

10月1日～12月31日



赤い羽根共同募金は、助けを必要としているたくさんの方のために使われています。みなさまのご協力をお願いいたします。