



誕生もち助成事業

# 健やかな成長を願って

市では1歳を迎えるお子さまに、日本一の名産もち米を使った「誕生もち」を贈呈しています。



たかがひら りゅうと  
 滝ヶ平 琉翔くん  
 平成29年4月生まれ  
 保護者からの  
 メッセージ  
 お誕生日おめでとう。  
 これからも笑顔いっ  
 ぱい元気に育ってね  
 !!



こばやし まいり  
 小林 茉衣里ちゃん  
 平成29年5月生まれ  
 保護者からの  
 メッセージ  
 1歳のお誕生日おめ  
 でとう。大きくなっ  
 たよね。  
 これからも健康にす  
 くすくと成長してね。  
 生まれてきてくれて  
 ありがとう。



## 「誕生もち」とは

お子さまの満1歳の誕生日を祝う行事に使うもちで、1升ほどのもちを風呂敷などにくるんで赤ちゃんに背負わせて歩かせたりします。「もちのように粘り強い体と心を授かる」「一生食べ物に不自由しない」「すくすくと成長する」などさまざまな願いが込められています。

問い合わせ 子育て未来課子育て支援係(名寄庁舎2階) ☎01654③2111(内線3245)

介護予防普及啓発事業 高齢者食生活改善事業

## 「楽しく楽に食べる講座(楽食講座)」を開催します!

対象  
65歳以上

フレイル(健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間)を予防するためには、楽しく、おいしく「食べること」が大切です。楽食講座では、そのために必要なお口の健康状態の知識を身につけたり、簡単な調理実習などの体験を通して、日々の生活に役立つ調理の工夫や栄養について学ぶことができます。

定員  
先着15人



とき	ところ	内容	講師	持ち物
10月4日(木) 10:30~12:00	市立大学2号館 (旧恵陵館1階) 臨床栄養学実習室	「楽しく食べるための健口講座～あなたの健口度はどれくらい?～」	寺尾導子氏 (吉田歯科分院院長)	歯ブラシ ハンカチ
10月11日(木) 10:30~12:00		「元気に食べていますか?～自分の元気度や必要な栄養量を知ろう～」	高野良子氏 (市立大学栄養学科 教授)	なし
10月25日(木) 10:30~12:00		「元気に食べていますか?～上手な食べ方を知ろう～」		なし
11月8日(木) 10:30~12:00	市民文化センター 調理実習室	「簡単クッキング」		エプロン 三角巾

※講義の内容によって、集合時間が変更となる場合があります。  
 ※全ての日程に参加出来ることを原則とします。

◆申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター(名寄庁舎2階) ☎01654③2111(内線3263、3267)