

健康部会主催
「生活習慣病予防講座」

かぞく けんこう
家族の健康は
かぞく まも
家族で守ろう

7/23 (土)

9:00~12:00

※9時より受付、測定開始(30分間)

みしま会館

(和室・調理実習室)

~対象~

- ・働きざかりの
お父さん・お母さん
- ・家族の食生活を管理する
主婦やお母さん

家族や親子での
参加大歓迎です!

スケジュール

- ① 『測定』(基礎代謝・内臓脂肪レベル・
体脂肪率・体年齢など)
- ② 『健康と栄養についてのお話』
- ③ 『100kcalのおにぎりを作ろう』

講師：❖管理栄養士 古川 素子さん
❖保健師 稲川 明美さん

参加費：無料です

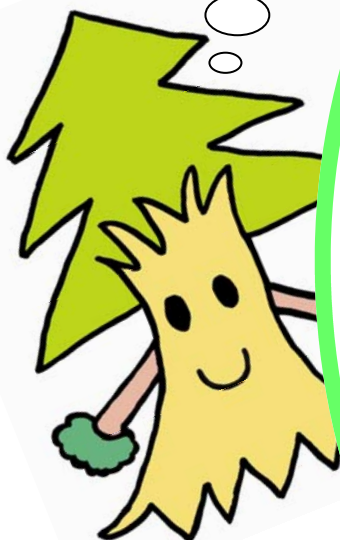
持ち物：エプロン・三角巾・手拭き・筆記用具

先着：30名 ※小学3年生以下のお子様は、保護者同伴で
お申し込みください。

申込：7月15日(金)までにコミセン事務室まで
申込ください。

裏面もみてね!

- ・こどもの広場より「夏休みのお知らせ」
- ・コミセンラウンジ展示作品のご案内・切り絵体験教室開催のご案内



募 集・お知らせ

■夏休みの小学生を見守ります ～みしまこどもの広場～

児童の放課後の居場所作りとして地域の皆さんと共に取り組んでいる「みしまこどもの広場」を、今年の夏は次のとおり開催します。

- 期間 7/25～8/26の毎日（土日、8/15、16は除く）
- 会場 鳥越集落センター、みしま交流センター、コミセン他
- 時間 午後1時30分～3時30分（予定）



現在、こども達が楽しく有意義な活動となるよう、内容を企画中です。詳しくは次回発行のコミセン新聞でお知らせします。お子さんの安全安心な居場所としてご利用ください。

小学校保護者の皆さまへ

この度は、「みしまの子育て環境に関するアンケート」にご協力いただき、ありがとうございました。皆さまのご意見をもとにこれからも検討を続け、子育てしやすい地域を目指し活動していきます。今後ともみしまこどもの広場をよろしくお願ひいたします。

児童育成部会長 佐藤 由尚

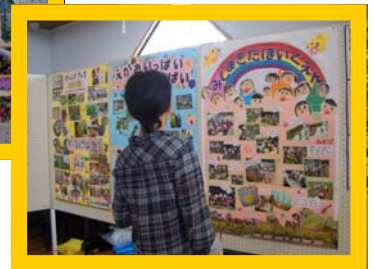
■1階ラウンジ展示作品案内

三島支所1階コミセンラウンジにて、「花いっぱいコンクール作品（緑化活動の写真）」を展示しています。

日吉小学校・脇野町小学校・みしま中央保育園の子どもたちの活動の様子をぜひこの機会にご覧ください。

展示期間：

7月1日（金）～8月1日（月）※予定



■切り絵体験教室開催

日 時＝7月11日（月）

午前10時～11時30分

会 場＝コミセン工作室 匠

参加費＝100円（材料費）

持ち物＝特にありません（カッターナイフを準備していますが、お持ちの方はデザインナイフをご持参ください）

指導者＝片桐美智子さん（みしまフレンド）

申 込＝7月5日（火）までにコミセン事務室にご連絡ください。

☆ピエロの切り絵を制作します☆
コミセン事務室に見本を展示しています。
是非ご覧ください。



参加者募集中です！



みしまコミュニティセンター広報委員会

〒940-2392長岡市上岩井1261-1
電話：42-2525 FAX：42-3711
メールアドレス：mishima-comi@city.nagaoka.lg.jp