

HAPPY BIRTHDAY! 1歳のお誕生日 おめでとうございます HAPPY BIRTHDAY!

5月生まれ



橋本 一汰ちゃん
(芹川町)



宮地 結愛ちゃん
(外町)



荻野 瑛斗ちゃん
(日夏町)



土川 紇ちゃん
(東沼波町)



西川 優咲ちゃん
(正法寺町)



杉分 千陽ちゃん
(東沼波町)



井上 美和ちゃん
(西今町)

6月生まれ



蘭 太一ちゃん
(東沼波町)



原田 美波ちゃん
(東沼波町)



西川 銀志ちゃん
(山之脇町)



酒井 夢月ちゃん
(下西川町)



山川 華ちゃん
(松原町)



饗場 詩季ちゃん
(大藪町)



上田 美月ちゃん
(大藪町)



堀池 大心ちゃん
(地蔵町)



中嶋 りらちゃん
(外町)



林 咲風ちゃん
(日夏町)

7月に1歳を迎える赤ちゃんの写真を募集します

広報ひこねに「氏名」「住所の町名」を掲載します

- ①赤ちゃんの氏名(ふりがな) ②生年月日 ③保護者氏名(ふりがな)
- ④住所 ⑤電話番号をご記入の上、写真を添付して、次のいずれかの方法でご応募ください。詳しくは彦根市ホームページをご覧ください。

▶メール (koho@ma.city.hikone.shiga.jp)
▶郵送 (〒522-8501 元町4-2 彦根市役所シティブロモーション推進課「赤ちゃん写真」係)

応募期限 6月11日(木) (必着)

※応募多数の場合は、抽選を行うことがあります。
※メールを送ってから5日以内に返信がなければ、受付できていない場合がありますのでご連絡ください。
※郵送の場合、応募写真は返却できませんのでご了承ください。

問 シティブロモーション推進課広報係
☎ 30-6103 FAX 22-1398

【省略記号】 日 時 場 所 対 象 定 定員 費 用 (記載なし: 無料) 持 持ち物 他 他 託 託児 申 申込 応 応募 問 問い合わせ先



6月は食育月間です <毎月19日は食育の日>

食塩のとり過ぎに気をつけていますか?

日本人の食事摂取基準が令和2年に改定(5年ごとに改定)され、食塩相当量の目標量が引き下げられました。成人男性は7.5g/日未満、成人女性は6.5g/日未満です(※高血圧、慢性腎臓病重症化予防のための目標量は男女とも6g/日未満)。

栄養成分表示で塩分量をチェック!

4月から、食品の栄養成分表示が義務化され、今まではナトリウムの表示であったものが、食塩相当量で表示されます。

食品選びのときは、容器包装に記載の栄養成分表示をみて、食品に含まれる塩分量をチェックしてみてください。

.....食品・調味料に含まれる食塩量.....

インスタントラーメン(100g) 約5.6g	梅干(13g) 約2.2g	ちくわ(30g) 約0.6g
スナック菓子(60g) 約0.6g	濃口醤油 小さじ1杯あたり(6g) 約0.9g	薄口醤油 小さじ1杯あたり(6g) 約1g

▲ひこね元気クラブ21の仲間がおすすめする「健康づくりの素」より

乳幼児健康診査

健 診 名	実施日	対 象
4 か 月 児		新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、乳幼児健康診査を延期しています。 今後の乳幼児健康診査については彦根市ホームページをご覧ください(「乳幼児健康診査」で検索)。
1 0 か 月 児		
1 歳 6 か 月 児		
2 歳 6 か 月 児		
3 歳 6 か 月 児		

※健診延期期間中に、子どもの成長や発達に関して心配なことがありましたら、ご相談ください。

問 健康推進課 ☎ 24-0816 FAX 24-5870

栄養相談

● 健診結果をふまえた生活習慣病予防のための食生活改善アドバイス

☎ 7月13日(月)、8月3日(月)、同21日(金) 9:00~、10:30~

場 くすのきセンター2階

定 各1人(予約制)

※内容について詳しくは彦根市ホームページをご覧ください。

※上記のテーマ・日時以外にも、さまざまな栄養相談を受け付けています。

問 健康推進課 ☎ 24-0816 FAX 24-5870



相談名	日時/場所	内容	問い合わせ先
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今月の「乳幼児個別相談」は開催しません。			