

「共食」という言葉をよく聞きます。家族や友人が食卓を囲んで一緒に食事をとることを「共食」を「共」にすると言います。

みんなでそろって楽しく食卓を囲む「共食」は、食事のためのおもてなしの時間と場です。子どもは安心できる家族や友人に囲まれながら、ゆつくり食事を楽しみ、身も心も満足することで、安定した心身が作られていきます。

「食」から発信、地域の健康づくり

市四課栄養士会（障害福祉課・健康課・保育課・学務課）の栄養士が食を通して、市民の健康づくりのお手伝いに取り組んでいます。

「共食」という言葉をご存じですか。家族や友人が食卓を囲んで一緒に食事をとることを「共食」を「共」にすると言います。

みんなでそろって楽しく食卓を囲む「共食」は、食事のためのおもてなしの時間と場です。子どもは安心できる家族や友人に囲まれながら、ゆつくり食事を楽しみ、身も心も満足することで、安定した心身が作られていきます。

「おいしいね」と共感しながら食べると、大人が共感することで、子どもは満足感を持つことができます。

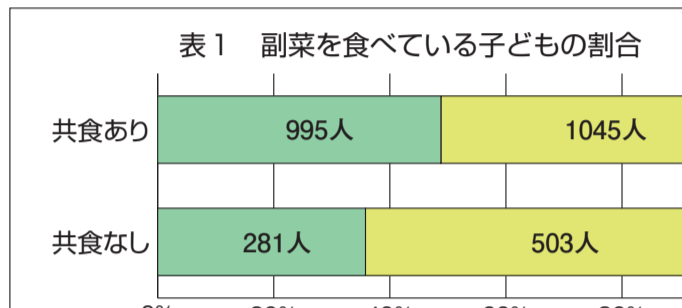


表1 副菜を食べている子どもの割合

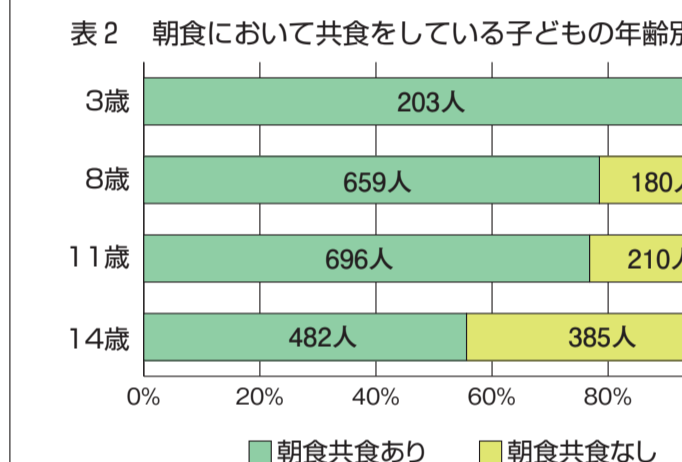


表2 朝食において共食をしている子どもの年齢別割合

共食の良いところ

家族や友人とのコミュニケーションは楽しいものにしてくれます。

食事の楽しさを実感

食の知識が自然と身に付く

お互いへの理解が深まる

「おいしいね」と共感しながら食べると、大人が共感することで、子どもは満足感を持つことができます。

「おいしいね」と共感しながら食べると、大人が共感することで、子どもは満足感を持つことができます。

「おいしいね」と共感しながら食べると、大人が共感することで、子どもは満足感を持つことができます。

「おいしいね」と共感しながら食べると、大人が共感することで、子どもは満足感を持つことができます。

放置自転車・バイクの撤去を強化します



「クリーンキャンペーン」の期間中は、路上などに放置された自転車・バイクの撤去を強化します。東久留米駅周辺を利用する方は、市営の西第9・西第10・東第9・東第5階と西第9一時自転車等駐車を、民営の一時利用駐車を併用していただく。満車の場合もご協力をお願いします。

「クリーンキャンペーン」の期間中は、路上などに放置された自転車・バイクの撤去を強化します。東久留米駅周辺を利用する方は、市営の西第9・西第10・東第9・東第5階と西第9一時自転車等駐車を、民営の一時利用駐車を併用していただく。満車の場合もご協力をお願いします。

環境美化 マナーアップキャンペーン

11月1日（金）6日（水）に実施

市では、「東久留米市ポイ捨て等の防止及び路上喫煙の規制に関する条例」により、市民・事業者の皆さんとともに、まちの美化活動に取り組んでいきます。

市では、「東久留米市ポイ捨て等の防止及び路上喫煙の規制に関する条例」により、市民・事業者の皆さんとともに、まちの美化活動に取り組んでいきます。

駅前放置自転車 クリーンキャンペーン



都と市区町村では、10月22日（火）～31日（木）の10日間、都内全域で「駅前放置自転車クリーンキャンペーン」を実施します。



環境美化 マナーアップキャンペーン

日程	活動場所 (集合場所)	活動時間 (集合時間)
11月1日(金)	東久留米駅周辺 (市役所1階屋外ひろば)	午前7時半～午前8時半 (午前6時50分) ※セレモニー開催は午前7時から
	滝山交番周辺 (滝山歩道橋南側)	午前10時半～午前11時半 (午前10時20分)
11月6日(水)	東久留米駅周辺 (西口駅前広場)	午後7時～午後8時 (午後6時50分)
	滝山交番周辺 (滝山歩道橋南側)	午後3時～午後4時 (午後2時50分)

市民伝言板

「活動内容」東久留米駅周辺 ペットボトルの投げ捨てのほか、ベットのふんを放置するなどの行為を禁止しています。

路上喫煙の規制

路上喫煙を規制し、携帯灰皿の使用を求め、特に人通りの多い東久留米駅周辺を最終路上喫煙禁止区域に指定しています。

同区域は左側の通りです。路面に下図のシールで表示されています。

「路上喫煙禁止区域」は、みどり東京・温暖化防止プロジェクト市町村助成金事業

共食の楽しいところ

家族や友人とのコミュニケーションは楽しいものにしてくれます。

食事の楽しさを実感

食の知識が自然と身に付く

お互いへの理解が深まる

共食の楽しいところ

家族や友人とのコミュニケーションは楽しいものにしてくれます。

食事の楽しさを実感

食の知識が自然と身に付く

お互いへの理解が深まる

環境美化 マナーアップキャンペーン

11月1日（金）6日（水）に実施

市では、「東久留米市ポイ捨て等の防止及び路上喫煙の規制に関する条例」により、市民・事業者の皆さんとともに、まちの美化活動に取り組んでいきます。

環境美化 マナーアップキャンペーン

11月1日（金）6日（水）に実施

市では、「東久留米市ポイ捨て等の防止及び路上喫煙の規制に関する条例」により、市民・事業者の皆さんとともに、まちの美化活動に取り組んでいきます。

環境美化 マナーアップキャンペーン

11月1日（金）6日（水）に実施

市では、「東久留米市ポイ捨て等の防止及び路上喫煙の規制に関する条例」により、市民・事業者の皆さんとともに、まちの美化活動に取り組んでいきます。