

子育て中の お母さん、お父さんへ

子どもたちが遊び
親たちも楽しめる
そんな交流の場があります。
親子で手をつないで
ぜひ遊びに来てください。



ひだまりっこ
「七夕飾りを作ろう」
(大林児童館)



御代田町子育て支援事業 8月の予定 児童館事業の紹介

児童館で 遊びましょー!!

町には、北小学校校区に東原児童館、南小学校校区に大林児童館があります。児童館は、町内の児童に対し、遊び場を提供する場であり、午前中は主に幼稚園や保育園に通っていない未就園児に対して開放しています。各館曜日ごとに「ひだまりっこ」を開催し、親子で楽しめる行事を行っています。午後は放課後児童クラブの場として提供しており、小学生を預かっています(ただし、一人につき年間2000円の利用料がかかります)。放課後児童クラブは登録制になっており、学校から直接児童館に来ることができません。また、夏休みなど一日お預かりしています。

「ひだまりっこ」の予定

東原児童館

8月28日(火)

《幼児体操》

ジャンプしたり走ったり親子で楽しく体を動かしましょう。持ち物：飲み物

大林児童館

8月27日(月)

《お話の会》

うえさん、たかさんによる絵本や紙芝居の読み聞かせです。

8月30日(木)

《リズムあそび》

ピアノの音を聞きながら、親子で一緒に楽しみましょう。

児童館は

8月13日(月)～

8月16日(木)まで

休館です。

先生の 今月のひびく

今回は大林児童館の

太田 倫恵子 先生です

「児童館の一日」

午前10時、児童館は開館します。月に6回ほど午前10時30分から「ひだまりっこ」が行われ、該当日にはたくさんのお園前の親子が遊びに来てくれます。意外に知られていないのが、これ以外の通常の日。「児童館は、いつでも利用できますか?」「0歳児でも行っていますか?」などと聞かれたことがあります。児童館は、0歳～18歳未満の児童が月曜～土曜まで利用できます。0歳児でも、いつもと違う場所や、いつもと違う声を聞くだけで刺激になります。また、保護者の方は、何気ない会話をするだけで、気分転換にもなります。ぶらりと気軽にお出かけください。

午後3時、毎日140人前後の小学生が、学校から帰ってきます。まずは、宿題をやり、その後お迎えが来るまで遊びます。一輪車検定を受ける子、びかぴかの泥団子を作る子、砂場で巨大ダム制作に真剣な子など、思い思いの遊びに夢中です。

午後6時すぎ、全員が無事に保護者の元へ帰ると、やっと児童館の一日は終わります。

問い合わせ先

- 町民課(ごも係).....(32)3114
- 東原児童館.....(32)5769
- 大林児童館.....(32)0154



今月は、保健師の
清水恵美さんです。

見て、触れて早期発見！ 乳がんの自己触診

乳がんにかかる人は世界的に増加傾向にあります。日本でも年間約9万人が乳がんにかかっており、女性の部位別がん罹患率では第1位となっています。乳がんは早期に治療すれば約9割が治ります。シグナルをいち早く発見し、大事な体を守るために、月1回は自分自身で観察し、触れてみましょう。

●自己触診のタイミング

月経のある方は毎月の月経開始から5～7日目が乳房の張りや痛みが少なく最適です。

閉経後は毎月決まった日に定期的にチェックしましょう。

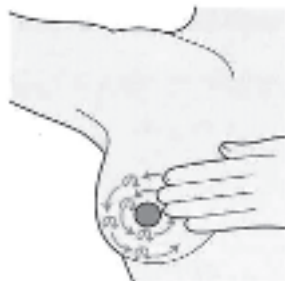
①まずは観察！鏡の前で見てください

自然な状態で立ち、両方の乳房の形を見ます。ひきつれ、くぼみ、ただれ、へこみなどがどうか調べます。腕を高くあげたり、下げたりして、様々な角度から乳房を観察します。

②触ってチェックしましょう

★入浴時に

4本の指をそろえて10円玉大の「の」の字を描くように動かします。乳房全体から脇の下にしこりがないか、チェックします。



★あおむけに寝て

あおむけに寝て腕を上げ、乳房の内側、外側、わきの下にしこりがないか、違和感のある分泌物がないかどうか調べます。



●少しでも異常を感じたら、すぐに専門医に相談しましょう。また、40歳以上の方は、2年に1回の乳がん検診を受けましょう！

●問い合わせ先

保健福祉課健康推進係(32)2554

定例健康相談8月の予定は**8月20日(月)**です
場所:保健センター(役場1階) 時間:午後1時～2時

●10カ月健診時に撮影した写真を2カ月に分けて紹介しています。

