

# 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  
「お下がり会」  
(東原児童館)



## 御代田町子育て支援事業 12月の予定 児童館事業の紹介

### 「ひだまりっこ」の予定

#### 平和台児童館

12月2日(金)

《クリスマス製作》

12月6日(火)

《リズムあそび》

12月9日(金)

《身体測定》

12月13日(火)

《幼児体操》

12月16日(金)

《クリスマス会》

参加費：一人100円

定員：50名

申込締切：12月9日(金)

#### 児童館行事

12月10日(土)

冬のお楽しみ会

小学生による発表

プロ演奏家による

ミニコンサート

どなたでもお越しください。

#### 東原児童館

12月7日(水)

《リース作り》

12月14日(水)

《リズムあそび》

12月21日(水)

《クリスマス会》

参加費：一人100円

申込締切：12月19日(月)

#### 大林児童館

12月1日(木)

《幼児体操》

12月15日(木)

《クリスマス会》

参加費：一人100円

申込締切：12月12日(月)

※活動によっては、持ち物などが必要な場合があります。詳しい内容は、各児童館にお問い合わせください。

## 先生の 今月のひびく

今回は東原児童館の

土屋 裕子 先生です

### 「大そうじ」

児童館では、児童クラブ児全員が関わる事ができるように、12月の他に7月・3月に分かれて大そうじを行います。

当日、保護者の方には窓ガラス拭き、網戸や玄関などを、子どもたちには、ぞうきん床やロッカーなどを掃除してもらっています。

子どもたちは、床やロッカーの中(天板や横板も)を拭いた後、汚れている所はないかと目を輝かせて見つけまわり、「こんなに黒くなったよ」とぞうきんを見せにきてくれます。そんな時うれしくなります。また、きれいにしようとする姿勢にも感心してしまいます。保護者の方は、普段見落としてしまう高い所など丁寧に掃除していただき感謝しています。

みなさんが協力してやることで、広い児童館は一時もかからずにきれいになります。ご家庭でも、子どもと一緒に大そうじをして、良い年をお迎えください。

### 問い合わせ先

- ・ 町民課(とも係).....(32)3114
- ・ 平和台児童館.....(32)5800
- ・ 東原児童館.....(32)5769
- ・ 大林児童館.....(32)0154

# 保健 センター だより



今月は、保健師の  
市川のぞみさんです。

3 2 - 2 5 5 4

## Kids generation

●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。



あなたの健康を守る

## 特定健診受けていますか??

～御代田町国民健康保険にご加入の40歳～74歳までの方が対象です～

### ☆特定健診とは…

心筋梗塞、脳血管疾患、糖尿病、高血圧症などの生活習慣病の発症や重症化を未然に防ぐための健診です。生活習慣病の前兆となるメタボリックシンドロームに着目し、一人一人に合った生活習慣の改善を支援します。

### ☆メタボリックシンドロームとは…

腹部の内臓脂肪の貯まり過ぎによって、高血圧、高血糖、脂質異常などが重複した状態のことです。一つ一つのリスクは軽くても、重なっていることで急激に動脈硬化が進行します。メタボは食べ過ぎ、運動不足、喫煙習慣など悪い生活習慣の積み重ねが原因となって起こるため、生活習慣を見直すことで予防・改善ができます!!

### ☆なぜ毎年特定健診を受ける必要があるの？

#### ●生活習慣病のリスクを改善可能な段階で知ることができます!!

生活習慣病は、進行していても自覚症状がないのが特徴です。毎年健診を受けることで早期に発見することができます。また、昨年の結果で異常がない方も、健康状態は日々刻々と変化している所以要注意です。

#### ●医療費が抑えられる!!

定期的に健診を受けている人は、受けていない人よりも医療費がかからないという調査結果があります。これは、健診によって健康意識が高まることや、発症の前段階で発見でき、重症化しないことなどによると考えられます。

#### ●一人一人の結果に合わせた支援が受けられる!!

保健師、管理栄養士などが、個別で結果を説明します。あなたにあった健康づくりをサポートします。

## 今年度も12月に集団健診を実施します!!

胃検診・大腸がん検診も一緒に受けられます。

健(検)診を希望される方は、12月1日(木)までにご連絡ください。

\*日程:12月4日(日)、5日(月)

\*受付時間:8時30分～10時30分

\*会場:保健センター

※都合に合わせて、お近くの医療機関で受けられる個別健診も年間を通して実施しています。

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係(32)2554