



「春はそこまで」

場所：栄地区 撮影：本田健一さん

撮影者コメント

暖かくなり、春の訪れを感じました。移住して1年、2回目の春。

「Focus MIYOTA」では、風景、花木、自然、行事などの写真を募集中です。投稿いただいた中から、毎月広報やまゆりにて数枚ずつご紹介していきます。また、広報紙で紹介しきれなかった写真に関しては、町の公式SNS等でもご紹介いたします（許可をいただいたもののみ）。

御代田町内で撮影した素敵な写真をお待ちしています。



Kids generation



小林 和佳ちゃん (女)
一里塚区(父 和樹・母 佳月)
令和5年4月20日
ニコニコ笑顔で元気に大きくなってね。



上原 菜蓮ちゃん (女)
向原区(父 和樹・母 あづみ)
令和5年4月25日
これからいっしょに色んなところへ遊びに行こうね♪



保健センターだより

問い合わせ先
保健福祉課健康推進係 (32) 2554

五月病について

5月12日(日)から5月18日(土)は看護週間です。近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日が看護の日に制定され、その前後を看護週間とするようになりました。この日に合わせ、イベントを開催している看護学校や病院も多く見受けられます。1965年から、国際看護師協会(本部：ジュネーブ)は、この日を「国際看護師の日」に定めています。

進級・進学・就職など環境の変化があった方も多いこの時期、心と体の健康状態はいかがでしょう。

チェックシート

- 気分がふさぐ
- 体がだるい、すぐに疲れてしまう
- 考えが悲観的になる、ネガティブになる
- 集中できない、ミスが増える
- 食欲が落ちる
- 夜が眠れない、何度も目が覚める
- 頭痛や腹痛、めまいなど、身体的な不調がある

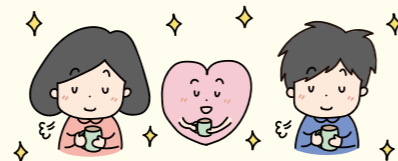
特別に難しいことはありません。元気に過ごせるために、改めて生活を見直して心と体が健康な日々を過ごしていきましょう。

チェックシートの中にあてはまる項目が複数ある方は、五月病かもしれません。

五月病は正式な病名ではありませんが、誰にでも起こりうる不調と考えられており、長期化・深刻化すると適応障害やうつ病といった精神疾患に発展してしまう恐れもあります。

不調から抜け出すために、以下のことに挑戦してみましょう。

1. 睡眠の質を上げ、しっかり休養する
2. リラックス法を取り入れる
3. バランスの取れた食生活を意識する
4. 継続できる運動を取り入れる
5. 人と話す・相談する



中止の場合は「みよたメール配信サービス」でお知らせします。配信情報のうち「くらし情報」をご登録ください。



5月の行事予定

合同ひだまりっこ
《リズム遊び》
ピアノの音を聞きながら、親子で楽しく体を動かしましょう。
5月23日(木)
受付 午前10時～
時間 午前10時20分～11時40分
場所 B&G海洋センター
対象 市内にお住いの0歳児～幼稚園・保育園入園前のお子様と保護者
講師 牛草 超子 先生

6月におさがり会を予定しています。ご不要になった幼児用夏服等(お洗濯済みもの)を、東原児童館までお持ちください。下着・肌着類及び布団類はお取り扱いしません。ご協力をお願いいたします。
大林児童館
5月9日(木)
《はじめまして》
児童館ってどんなところかな?探検しながら、いろいろなおもちゃで自由にあそぼう。
5月13日(月)
《リズムあそび》
ピアノの音を聞きながら、

東原児童館
5月14日(火)
《はじめまして》
春になって少し大きくなったおともだち、今年初めて来てくれるおともだち、さて、どんなお顔が見られるかな?楽しいこといっぱい、たくさん遊びましょう。
5月17日(金)
《幼児体操》
マットでゴロゴロしたりジャンプしたりして、親子で楽しく体を動かしましょう。年齢に合わせた動きをするので、0歳児でも大丈夫です。
5月28日(火)
《リズム遊び》
ピアノの音を聞きながら、親子で楽しく体を動かしましょう。

親子で一緒に楽しみましょう。
5月16日(木)
《お話の会(上さん田中さん)》
ボランテニアの上さんと田中さんが、昔懐かしい遊びや絵本の読み聞かせにきてくれます。
5月27日(月)
《幼児体操》
マットでゴロゴロしたり、ジャンプしたりして、親子で楽しく体を動かしましょう。
5月30日(木)
《ボールであそぼう》
いろいろなボールに触れてみよう。ボールプールもあるよ。
※詳細は各児童館へお問合せください。

先生のひとこと

今回は東原児童館の
原田 千万先生です

御代田町の児童館にはいくつかの役割があります。「学童」と呼ばれている放課後児童クラブの運営もその内の一つですが、その他にも幼児と保護者のために遊びなどの場を提供するということが挙げられます。町内在住の方ならば自由に利用でき、遊具や玩具で遊んだり、絵本を読んだりしながら過ごすことができます。東原児童館では毎週火



曜日と隔週の金曜日に「ひだまりっこ」という親子で遊んだり楽しんだりする催しを行っています。季節や行事にかかわったものづくりをしたり、町のマスコットキャラクター「みよたん」と一緒に運動会をしたり、音楽会を楽しんだりしています。大林児童館では毎週木曜日と隔週の月曜日に「ひだまりっこ」を開いています。それだけでなく、5月から11月までは月に1回程度の割合で、大林児童館と東



問い合わせ先

- 東原児童館 (32) 5769
- 大林児童館 (32) 0154

原児童館が一緒になり「合同ひだまりっこ」を開催していきます。講師を招き、B&G海洋センター体育館やエコーのみよたのあつもりホールを会場として、親子で楽しめる運動あそびやリズム遊びを楽しみます。参加者からは「公園や庭、家ではできない運動ができ、その動きが将来どんな動きにつながるのかも教えてもらえて、勉強になった。」
「先生のあたたかい雰囲気も素敵でした。」「跳び箱をよじ登ったりダンスしたり、こんなことができるんだと成長を感じることができ、うれしかったです。」などという感想が寄せられています。今年度も5月の連休明けから開かれます。ぜひご参加ください。

