

子育て中の
お母さん、お父さんへ

夏休みに夏のつどいがありました。
高学年も低学年も一緒に
楽しい遊びや、料理作りを行いました。
児童館ではいろいろな
事業を行っています。
ぜひ遊びに来てください。



御代田町子育て支援事業 9月の予定 児童館事業の紹介

9月行事予定

9月26日(土)
東原児童館大掃除

※活動によっては、持ち物が
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。

「ひだまりっこ」の予定

平和台児童館

9月1日(火)
《お散歩》(雨天中止)
すがさわ公園へお散歩にいき
ましょう。

9月3日(木)
《幼児体操》

9月8日(火)
《身体測定・お誕生会》

9月10日(木)
《おはなし会》

9月15日(火)
《リトミック》

楽しいリズムあそびをしま
しょう。

9月17日(木)

《食育》

参加費 100円

9月29日(火)

《絵本の紹介》

東原児童館

9月4日(金)
《おさがり会》

お子さんが着られなくなった
服を持ってきてください!!

9月11日(金)

《おばあちゃんの味》

参加費 100円
集合時間 9時45分

9月18日(金)

《運動会っこ》

親子で体をいっぱい動かそう。

大林児童館

9月2日(水)

《ボーリングあそび》

9月9日(水)

《雪窓公園へ遊びに行こう》

9月16日(水)

《ミニミニ運動会》

「よいいドン」元気に体を動か
そう。

9月30日(水)

《おはなし会》

※9月19日(土)は、3児童
館とも休館になります。

児童館をご利用ください

町内に住む18歳未満の方が利用できます。
利用時間は、午前10時から午後6時です。
午前中は乳幼児が利用していることが多い
です。おうちが遊びの拠点になっているお母
さんは児童館に遊びに来てみませんか？
午後は、児童クラブの学童の利用が主
なっています。一般来館も受け入れていま
す。次の決まりごとを守り、多くの方が利用
いただきやすいようお知らせいたします。

○原則自宅にランドセルを置いてきてくださ
い。

○常にご利用する人は職員に連絡ください。
○児童館に来たら、

あいさつを忘れず

来館ノートに記入して

館内で飲食はしない

後片付けはきちんとし、帰るときは先
生に声をかけて帰りましょう。

予告：10月6日(火)は音楽会です。詳しくは
広報します。

まず一歩、児童館に足を向けてみましょう。

問い合わせ先

- 町民課(子ども係) (32)3111(内線47・74)
- 平和台児童館 (32)5800
- 東原児童館 (32)5769
- 大林児童館 (32)0154

あなたの肥満は どのタイプ?

肥満とは一般的に腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上またはBMI〔体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)〕が25以上の状態を指しますが、「体重が多い」「体重はそれほどでもないがお腹周りが太い」など、同じ肥満でも脂肪が付く場所で少しタイプが異なります。

まず、女性に多いのが**皮下脂肪蓄積型肥満**です。皮膚のすぐ下(お尻や太もも)などに脂肪が多い状態で、長年にわたって蓄積されるため、なかなか減らすのが大変です。皮下脂肪には体の保温や内臓を外部衝撃から守るなど重要な役割もありますが、過度の蓄積は心臓、膝、腰など心身に悪影響を及ぼす危険があります。一方、今メタボリックで注目されているのは**内臓脂肪蓄積型肥満**です。内臓の周囲(お腹まわり)などに脂肪が多い状態で、男性や閉経後の女性に多くみられます。こちらは付きやすく減りやすい脂肪ではありますが、生活習慣病との関連が強く、多いと動脈硬化につながり脳卒中や心疾患など重大な病気の原因になる危険があります。

脂肪は体にとって重要な存在ですが、多すぎると問題です。肥満の原因は6~7割が生活習慣に関係していると言われています。食生活の見直しはもちろんですが、筋肉を落とさないためにも、こまめな動作や運動習慣が重要です。

1に運動 2に食事 3に禁煙
毎年健診!

Kids generation



●10か月健診時に撮影した写真を2か月に分けて紹介しています。