

子育て中の お母さん、お父さんへ



子どもたちが遊び
親たちもたのしめる
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。

児童館事業の紹介

「ひだまりっこ」 RINBAKU

「ひだまりっこ」とは、町内の未就園児と保護者の方により多く児童館を利用してもらいたいとの思いで、幼児体操、絵本の読み聞かせなどたくさんの行事を用意し開催しているものです。

「RINBAKU」 6年前の由来

○高原のひだまりに、子どもたちのびのび育つ町。
○大人も子どもも、暖かなひだまりに集う町。

○やわらかな日差しを受けて、子どもと一緒にすくすく成長する町。

このような意味をこめ、「ひだまりっこ」と名付け、子どもから大人までたくさんの方に交流を深める場として提供しています。

事前に申し込みを必要とする行事や参加費が必要となる行事もありますが、年会費や年間登録といったものはありません。ぜひお子さまと一緒に児童館に足を運んでみてはいかがでしょうか。

「ひだまりっこ」 5つの児童館

町内には、平和台児童館、東原児童館、大林児童館と3つの児童館があります。週に4回、曜日ごとに各児童館で「ひだまりっこ」を開催しています。

- ・平和台児童館…火・木曜日
- ・東原児童館…金曜日
- ・大林児童館…水曜日

※児童館は小学校低学年対象の放課後児童クラブとも併用しているため「ひだまりっこ」を行わない期間もあります。

活動時間

午前10時～正午

※活動によっては、時間、場所、持ち物など異なる場合があります。広報やまゆりなどで紹介していく予定ですが、紹介しきれない部分があることが予想されます。詳しい内容を知りたい方は、各児童館にお問い合わせください。

先生の 今月のひじゅ



今回は
平和台児童館
尾沼先生です

「入園・入学・進級 おめでとう」

4月になるとだんだん暖かくなり、新しい年度の始まりです。

これからたくさん新しい出会いが皆さんを待っていると思います。新しい場所、新しいお友だち、新しい先生。期待に胸を膨らませワクワクドキドキですね。

児童館でも幼児から大人までたくさんの新しい出会いが作れる場として、みんながのびのびと有意義な時間を過ごせるよう職員一同頑張っていくと思います。

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

痩せていても糖尿病になる？

糖尿病とは、血液中の「ブドウ糖」である血糖の量が、慢性的に多い病気です。欧米人などと比べて、日本人は糖尿病になりやすい体質であることがわかっています。

血糖値が高くなる原因は、2つあります。ひとつは、主に肥満によって増加した脂肪細胞によるものです。脂肪細胞からは、インスリン(血糖値を下げるホルモン)の働きを悪くする物質が分泌されるため、筋肉や脂肪などの組織、肝臓へブドウ糖が取り込まれにくくなります。すると、ブドウ糖をうまく利用したり、蓄積することができなくなるため、徐々に血糖値が高くなります。もうひとつは、インスリンの分泌が少ないが、分泌されるタイミングが遅いため高血糖になります。

日本人のインスリン分泌量は、欧米人に比べて半分ほどという報告があります。日本人の食生活は少量のインスリンで糖を利用できていたとされます。しかし、現代の日本では食生活の欧米化が進み、少量のインスリンでは対応しきれないため、糖尿病を起こしやすいと考えられています。

ただし、ほとんどの場合このような理由だけでは、糖尿病は発症しません。それに「食生活の乱れ」「運動不足」「ストレス」などの環境要因が加わることで発症のきっかけとなることもあります。

痩せていても健診を受けて、血糖値の状況を把握しておくことが大切なので、春秋の集団健診などを利用して、血液検査を受けましょう。

栄養教室 1月30日(保健センター)

食生活の改善を目的に栄養教室を行ないました。普段食卓で並ぶ献立をパイキング形式で、集まっていた皆さんに食べていただきました。参加した方からは「家族で普段食べている食事について考える機会になりました」と感想をいただきました。

今後も、開催を予定していますので、参加希望の方は健康推進係までお問い合わせください。



●10ヵ月健診時に撮影した写真を2ヵ月に分けて紹介しています。

