

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。



御代田町子育て支援事業 5月の予定 児童館事業の紹介

よもぎ団子づくり

日時 5月14日(土)
場所 エコールみよた 調理室
参加費 100円
締め切り 5月6日まで

三館合同ひだまりっこ 幼児体操

日時 5月27日(金)
午前10時受付 (時間厳守)
場所 エコールみよた
あつもりホール

体操の先生を招いてみんなで
楽しく体操をしよう。

「ひだまりっこ」の予定

東原児童館

5月11日(水) 《はじめまして》
お友だちをたくさん作ろう。
5月18日(水) 《絵本の紹介》
本屋のお兄さんが本を紹介し
てくれます
5月25日(水) 《おさがり会》
袋を持ってきてください。

大林児童館

5月12日(木) 《はじめまして》
お友だちをたくさん作ろう。
5月19日(木) 《新聞紙あそび》

平和台児童館

5月10日(火) 《はじめまして》
お友だちをたくさん作ろう。
5月13日(金) 《身体測定》

5月17日(火) 《香のおやつ作り》
参加費 50円

締め切り 5月12日まで
5月20日(金) 《ごすりだしあそび》

5月24日(火) 《おはなし会》
うえさん・たかさん登場
5月31日(火) 《おさがり会》

※活動によっては、持ち物等
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 今月のひまわり



今回は
大林児童館
羽場先生です

「親子で散歩に 出かけてみませんか」

暖かな日差しの下、親子で手をつなぎ、散歩
に出かけてみませんか？
草木が芽生え、花が咲いて、虫たちも動き始
める春は、たくさんのお出合いや発見があります。
小さい草木が揺れる様子や、風に舞う花びら
を見て、子どもたちは興味を持ち、必ず何かを
感じています。
また、外の自然に触れることによって親子とも
ども気持ちが解放され、気分転換にもなります。
心地よい気候の中で子どもと一緒に春の自然
を楽しんでみてください。そしてたくさんのお発
見をしてください。

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

保健 センター だより



今月は、保健師の
嶋崎典子さんです。

自分と家族のために禁煙を始めましょう

■喫煙の害

喫煙による呼吸器系への影響は大きく、喫煙者の約8割に肺気腫という病気が見られます。タバコには30～40種類もの発がん物質が含まれており、口からのどを通して肺に入り、肝臓で代謝され、尿に排泄されます。このため、その通り道にある臓器は、すべてがんになる危険にさらされているということになります。特に生涯タバコを吸う人の約2割は肺がんになると予測されています。

■禁煙の身体的メリット

- せきやたんが減って呼吸が楽になる。
- 寝つきや目覚めが良くなる。
- 味やにおいがよく分かるようになる。
- 顔色や胃の調子が良くなる。

■禁煙を始めるには

- タバコや、ライター、灰皿を捨て、吸いたくても吸えない状況を作りましょう。
- 「病気になりたくない」「家族の健康によくない」など、禁煙する理由を、しっかりと確認しておくことが大切です。
- 禁煙を宣言することで、周りの人の協力が得られます。

禁煙は何よりも続けることが大切です。一日、一日の積み重ねを大事にして、今日から禁煙を始めましょう。

■佐久地区禁煙外来

タバコをやめたいが、自分だけでは禁煙ができない方は禁煙外来をおすすめします。一定の基準を満たせば、健康保険の保険適用がされます。

地区	医療機関名称	電話番号 (0267)
御代田町	宮下内科循環器科クリニック	31-3033
	医療法人清秀会 甘利医院	22-0729
小諸市	長野県厚生農業共同組合連合会 小諸厚生総合病院	22-1070
	医療法人 ひかり医院	22-8878
	東小諸クリニック	25-8104
	医療法人柳泉会 柳橋脳神経外科	23-6131
佐久市	市川医院	25-1200
	鳥山クリニック	26-0308
	つつみハートクリニック	82-0223
	佐久平ファミリークリニック 内科・消化器科	88-7200
	高柳クリニック	63-1201
	坂戸クリニック	63-6323
軽井沢町	荻原医院	67-2051
	佐久市立国保浅間総合病院	67-2295
	軽井沢町国民健康保険 軽井沢病院	45-5111
南牧村	いけお内科クリニック	45-7328
	織田醫院 中軽井沢診療所	44-3883
南牧村	どんぐりの森クリニック	91-0225



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。

