

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 9月の予定 児童館事業の紹介

「ひだまりっく」の予定
※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。

平和台児童館

9月2日(金)
《龍神の杜公園でお昼を食べよう》
持ち物 おにぎり、水筒
お手拭き、シート

9月6日(火)
《身体測定》

9月9日(金)
《リトミック》

9月13日(火)
《レッツイングリッシュ》

9月16日(金)
《おやつ作り》

参加費 100円
場所 ハートピアみよた

※おやつ作りは、事前の申し込み等が必要になります。
詳しい内容は平和台児童館
までお問い合わせください。

9月27日(火)
《幼児体操》

9月30日(金)
《絵合わせゲーム》

東原児童館

9月7日(水)
《絵本の紹介》
いろいろな絵本を紹介します。

9月14日(水)
《お話し会》

上さん、高さん登場。

9月21日(水)
《おさがり会》

9月28日(水)
《三世代交流おやつ作り》

参加費 50円

9月1日(木)
《風船あそび》

9月8日(木)
《幼児体操》

9月15日(木)
《ミニミニ運動会》

9月22日(木)
《雪窓公園に遊びに行こう》

9月29日(木)
《砂場遊び》

9月1日(木)
《風船あそび》

9月8日(木)
《幼児体操》

9月15日(木)
《ミニミニ運動会》

9月22日(木)
《雪窓公園に遊びに行こう》

9月29日(木)
《砂場遊び》

先生の 今月のひとこと



今回は
平和台児童館
大井先生です

「笑いの力」

暑い夏は、児童館で遊ぶ子どもたちの元気な笑い声や真っ黒に日焼けし、たくましく成長していく姿に毎日パワーをもらっています。9月1日は防災の日です。東日本大震災から約半年がたちます。被災された多くの方たちもつらい時ほど「笑いの力」で乗り切ってほしいと思います。

赤ちゃんは、生きていくための方法として「泣く」か「笑う」かです。赤ちゃんが笑うことにより、周りの人々も笑顔に包まれ、幸せな気分になります。

また、声を出して笑うことで緊張やストレスが解消するとも言われています。笑うことにより、どんなつらいことでも乗り越え、幸せを引き寄せてくれます。皆さんもお子さんと一緒にたくさん笑ってみてください。

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
春原奈美さんです。

がんを予防しましょう。

毎年、9月は『がん予防制圧月間』です。現在、日本人の2人に1人が、がんになり、3人に1人が、がんで命を落としているといわれています。また、健康長寿国といわれる長野県でも、がんによる死亡者数は、年間約6,000人と死因のトップで、高齢化の進展で今後も増加すると推測されているそうです。

がん検診のすすめ

がんは不治の病では、ありません。早期発見で治癒率はグンとよくなります。早期のがんでは、症状がほとんど出ないので、検診で早期にがんを発見することが大切です。

国が定めるがん検診(町で実施している検診)

項目	対象年齢	内容	間隔
胃がん	40歳以上	問診、胃部X線検査	毎年
子宮頸がん	20歳以上	問診、視診、子宮頸部の細胞診、内診	隔年
肺がん	40歳以上	問診、胸部X線検査、喀痰細胞診	毎年
乳がん	40歳以上	問診、マンモグラフィ(乳房X線検査)	隔年
大腸がん	40歳以上	問診、便潜血検査	毎年

がんを防ぐための12か条(国立がんセンター)

- ◆バランスの取れた栄養をとる *いづれどい豊かな食卓にして
- ◆毎日、変化のある食生活を *ワンパターンではありませんか
- ◆食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに *おいしいものも適量に
- ◆お酒はほどほどに *健康的に楽しみましょう
- ◆たばこは吸わないように *特に、新しく吸いはじめない
- ◆食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
*緑黄色野菜をたっぷりと
- ◆塩辛いものは少なめに、熱いものはさましてから
*胃や食道をいたわって
- ◆焦げた部分はさける *突然変異を引きおこします
- ◆かびの生えたものに注意 *食べる前にチェックして
- ◆日光に当たりすぎない *太陽はいたずら者です
- ◆適度にスポーツをする *いい汗、流しましょう
- ◆体を清潔に

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。

