

## 夏の遊びを楽しもう！ 「いっしょに広場」開催

未就園児のご家庭の皆さまに、日ごろの保育園の様子を見ていただくとともに、お父さまが多くのお友だちと関われる場になることを願って、ここに「広場」を開催します。お気軽に、保育園に遊びにきませんか。

### 日時

8月7日(木)

午前10時～11時ごろ

### 受付

午前9時30分～9時45分

### 場所

やまゆり保育園  
雪窓保育園

開始時間までは、園内を見たり、ホールのおもちゃで遊んだりしてお待ちください。

### 持ち物

- ・親子の上履き
  - ・帽子
  - ・飲み物
  - ・着替え
  - ・タオル
- (お茶など「甘くないもの」)

### 問い合わせ先

やまゆり保育園(32)2436  
雪窓保育園 (32)4166

## 開催します 「5歳児健やか教室・相談会」

町では、子どもたちが健やかに育つことを願い「5歳児健やか教室・相談会」を開催します。この事業は、幼稚園・保育園と協力して、5歳児(年中児)を対象に実施するものです。

### どうして5歳児なの？

3歳児健康診査終了後、小学校入学までの間で、社会的発達の大変な時期であることから、5歳児を対象としています。5歳ごろは、集団生活にも慣れ、友人関係も学び、社会性・運動・知的にもさらに伸びていく時期です。反面、子どもたちの世界ができるため、仲間に入りにくい、集団の場でうまく力を発揮できないなど、集団生活ならではの心配も出てきます。そこで、健康づくりの教室と相談会を実施するものです。

### 教室ではどんなことが体験・学習できるの？

読み聞かせ、運動遊びを行います。また、親子一緒に、運動発達を促す遊びの体験・お箸の正しい使い方・噛む力と歯について楽しく体験・学習していただきます。

### どんな相談ができるの？

お子さまに関して、現在お持ちの心配ごとや気がかりなこと、また、就学を控え、学習や小学校生活に向けた相談などをお受けします。

相談内容に応じて、心理相談員・理学療法士・歯科衛生士・保健師・栄養士がお話を伺います。

### 日程はいつですか？

左記の日程で実施します。

対象のお子さまには、1カ月前までに幼稚園・保育園を通じて個別通知(問診票等)をお渡しします。

### 期日

- 9月9日(火)
- 9月16日(火)
- 10月23日(木)
- 11月6日(木)
- 11月11日(火)

### 時間(各回)

午後1時30分～4時20分

### 場所

保健センター

### 問い合わせ先

保健福祉課健康推進係  
(32)2554

## 働き盛りの健康実践セミナー

脱メタボ!!  
10歳若返るトレーニング術  
仕事をしながら健康づくり!!

「この体、どうにかしなくちゃいけないと分かっていても、仕事で忙しくて、運動する時間がない…」

仕事をしながらトレーニングする方法があります!!

このセミナーは、働き盛りの人たちの生活習慣病予防、メタボ予防を目的として開催され「キレイでカッコいい姿勢で活動的な生活を手に入れよう!!」がテーマです。「脱メタボ」に本気で取り組みたい方を、経験豊かなトレーナーがしっかりと鍛えます。

皆さまの参加をお待ちしています。

### 場所

エコールみよた  
(あつもりホール)

### 対象

御代田町民のうち30～60歳くらいまでの方(定員50名)

### 講師

ボディコンディショニング  
グファクトリー、NPO法人  
佐久平総合リハビリセンター  
所属理学療法士、パーソナル  
トレーナー、健康運動指導士

### 申込締め切り

8月18日(月)

### 持ち物

メジャー(腹囲を測ります)、動きやすい服装、タオル、室内シューズ、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

### 申し込み・問い合わせ先

保健福祉課健康推進係  
(32)2554

## 大切な人を

## 亡くされたあなたへ

自死遺族交流会(佐久あすなろの会)へ参加してみませんか。

自死遺族交流会は、大切な人を突然自死で失ったというつらく苦しい気持ちを語り合い、支え合う場です。残された人が抱く感情は、一人ひとり違います。自分を責めず、自分の気持ちを大切にしていきたいでしょう。悲しいことをそのまま受け止めることによって、少しずつ気持ちが楽になっていきます。

**日時** 8月2日(土)  
午後1時30分～

**場所** 佐久市内(参加を希望された方のみにお知らせいたします)

**対象** 家族を自死で亡くされた方(自死された方の親、配偶者、兄弟、子ども)

### 申し込み・問い合わせ先

電話で直接お申し込みください。

佐久保健福祉事務所

健康づくり支援課 保健師

0267(63)3164

## 伍賀地区で実施します！ 平成26年度「御代田町総合防災訓練」

東日本大震災以降、社会的に住民の防災意識が高まる中、御代田町では、本年2月にこれまでになく積雪により、住民生活に大きな影響を受けました。町では、今後起こり得る自然災害を想定し、住民参加型の実践的な内容を取り入れた「御代田町総合防災訓練」を実施します。

いざというときのために、多くの皆さまのご参加をお願いします。

**日時** 8月30日(土)  
午前8時～正午

雨天決行(ただし、当日、町に災害が発生したとき、または、災害発生の恐れがあるときは訓練を中止します)

**場所** 伍賀地区  
佐久広域老人ホーム豊昇園 (主会場)

**訓練内容**(★は住民参加)  
災害本部設置訓練  
情報収集・伝達訓練  
避難所開設訓練

★避難誘導 避難者把握訓練  
★地区内初期消火訓練(消火栓取り扱い・バケツリレー)

★体験・見学

炊き出し訓練  
給水訓練

煙体験

応急救護訓練

交通規制・警備訓練

物資輸送訓練

火災消火訓練

◆詳しい訓練内容・タイムスケジュールは、後日改めて  
回覧いたします。

【御代田地区・小沼地区皆さまへ】

今回の訓練は、伍賀地区を会場として伍賀地区の皆さまにご参加いただき訓練を実施します。

訓練中は、町内全域で防災行政無線による放送や緊急車両のサイレン音が流れます。

ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

### 問い合わせ先

総務課防災情報係  
(内線26・68)

## 防災 まめ 知識

その11

広報やまゆり7月号でご紹介しましたが、非常持出品・備蓄品の代表的なもののチェックリストです。災害時に備え、家族構成などを考えて必要なものを準備しておきましょう。

### ○非常持出品リスト

品目	チェック欄
飲料水	
非常食(カンパン、缶詰など)	
携帯ラジオ	
懐中電灯	
ライター、ろうそく	
電池	
救急医薬品、常備薬	
貴重品(預貯金通帳、印鑑など)	
現金(10円硬貨も入れておく)	
ヘルメット(防災ずきん)	
ナイフ、缶切り、栓抜き	
タオル	
ティッシュ(ウェットティッシュ)	
ビニール袋	

### ○非常備蓄品リスト

品目	チェック欄
飲料水 (1人1日3リットルを目安)	
食料(レトルト食品、缶詰など 最低限3日分を備蓄)	
燃料(カセットコンロ、予備の カセットボンベなど)	
毛布、タオルケットなど	
洗面用具	
鍋、やかん	
簡易食器 (割りばし、紙皿など)	
ラップ、アルミホイル	
ウェットティッシュ、 トイレトペーパー	
工具類 (パール、スコップなど)	

問い合わせ先

総務課防災情報係(内線26・68)