

# 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  
遊びに来てください。



## 御代田町子育て支援事業 1月の予定 児童館事業の紹介

### まゆ玉づくり 〔各児童館〕

毎年恒例のまゆ玉づくり  
無病息災を願いまししょう!!

日時 1月12日(土)

午前10時から

※児童館によって、時間が異  
なります。詳しくは児童館  
にお問い合わせください。

### 「幼児の会」の予定

開催時間は

午前10時30分～正午まで

※活動によっては、持ち物が  
必要な場合もあります。  
各児童館にお問い合わせく  
ださい。

### 大林児童館

1月9日(水)

《凧作り》

1月16日(水)

《コマ作り》

身近にある材料でおもしろい  
コマを作ってみましょう。

1月23日(水)

《豆まきのます作り》

1月30日(水)

《オニのお面作り》

### 平和台児童館

1月10日(木)

《人形劇》

1月15日(火)

《カルタあそび》

1月17日(木)

《カルタあそび・凧作り》

1月22日(火)

《子育てレシビ》

1月24日(木)

《身体測定・育児相談》

1月29日(火)

《おたんじょう会》

1月31日(木)

《オニのお面作り》

かっこいいオニを作って、豆  
まきをしましょう!!

### 東原児童館

1月11日(金)

《新年会をしよう》

※会費 100円

1月18日(金)

《豆まきのます作り》

1月25日(金)

《オニのお面作り》



## 子育て ワンポイント・メモ



今回は  
平和台児童館  
佐々木館長です

### 冬のお散歩で 色々な発見をしてみましょ

外に出るのが、ちょっとおっくう  
になってしまいがちな季節ですが、  
親子で散歩をしてみませんか?  
水を見つけたら手にとって、太陽  
にかざしてみましょ。きらきら輝  
いていて、とてもきれいですよ。  
氷はどんな形に見えるかな? 霜  
柱は足で踏むとどんな感じかな?  
などと会話をしながら冬を楽しましょ  
う!!  
でも、外に出かけるときは暖かい  
支度をして、風邪をひかないよう  
にしてくださいね。

### 問い合わせ先

- ・こども課 (32) 9 1 2 3
- ・平和台児童館 (32) 5 8 0 0
- ・東原児童館 (32) 5 7 6 9
- ・大林児童館 (32) 0 1 5 4

## 打倒！ メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは、おなかの内臓の周りに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満に加えて、脂質異常、高血圧、高血糖のうち、2つ以上を併せ持った状態です。この状態を放置していると、動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中など命にかかわる生活習慣を引き起こす危険が急速に高まります。

内臓脂肪は、食べ過ぎや運動不足など、悪い生活習慣が原因となって蓄積されてしまいます。生活習慣の改善で内臓脂肪を減らして、メタボリックシンドロームを予防しましょう。

### メタボリックシンドロームになると 心臓病の発症リスクが約36倍に

メタボリックシンドロームになると、心臓病の発症リスクが加速度的に高まることがわかっています。危険度は危険因子(肥満、脂質異常、高血圧、高血糖)の数と大きくかかわっており、4個の危険因子がない人の危険度を1倍とすると、危険因子を1個持っている場合は5.1倍、2個持っている場合は5.8倍に。3～4個持っている場合では急激に上昇し、なんと35.8倍にもなります。

### 個別基本健康診査のお知らせ

メタボリックシンドロームの診断には、血液検査を受けないとわからないものもあります。町が2月に実施する「個別基本健康診査」は、身近な町内の医療機関で受けられますので、30歳以上で集団基本健康診査や人間ドック、職場検診などで健診を受けていない住民の方は、ぜひご利用ください。

申し込み・問い合わせ先  
保健センター 32-2554

# 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。

