

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。



ひだまりっこ
「おやつ作り」
(大林児童館)



御代田町子育て支援事業 11月の予定 児童館事業の紹介

「ひだまりっこ」の予定
東原児童館

11月7日(火)
《おやつ作り》
ピザを作って食べよう
参加費…一人100円
持ち物…エプロン・タッパー

11月10日(金)
《お話し会》
フレンドリー図書館より
どんな絵本か楽しみですね

11月21日(火)
《リズムあそび》
歌にあわせて手拍子したり、
ゆつくり歩いたり、走った…
ピアノの音を聞いて体を動か
そう

11月28日(火)
《ふうせんで遊ぼう》
大きなふうせん、長いふうせ
ん、いろいろなふうせんで遊
ぼう

大林児童館

11月2日(木)
《幼児体操》
走ったり、ジャンプしたり、
親子でおもいつきり体を動か
そう

11月9日(木)
《お話し会》
うえさん たかさん たなか
さんによるお話し会です

11月20日(月)
《リズムあそび》
ピアノの音を聞きながら、親
子で一緒にリズムあそびを楽
しましよう

11月30日(木)
《絵本紹介》
本屋「なるに屋」さんの絵本の
読み聞かせ…どんな絵本を紹
介してくれるのか楽しみです
ね

※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。

2館合同ひだまりっこ
「幼児体操」
親子で楽しく体を動かしま
しょう!!

11月16日(木)
場所…エコーホールみよた

あつもりホール
受付…午前10時～10時20分
持ち物…飲み物(お茶か水)
汗拭きタオル

対象…0歳～3歳の親子
※裸足になって遊びます。
運動の出来る服装でお越
しください。

先生の 今月のひびくと

今回は大林児童館の

箕輪 先生です

この4月から100人以上の子どもがほぼ毎日来館し
ている大林児童館は、小学校の夏休み中とても賑やかで
した。その間、私たちは朝から夕方まで一日を児童と一
緒に過ごしていました。

朝、来館したら宿題を済ませ読書や静かな遊びをして、
その後「朝の会」を始めます。そこで一日の予定を子ども
たちに伝え、その後室内、外で活発な遊びや、自由な活
動をして過ごし屋食となります。

午後になると低学年は昼寝、高学年は自由活動をして
「おやつ時間」を迎えます。

この「おやつ時間」を子どもたちはよく承知をしてい
て、3時近くになるときちんと部屋に戻って来ます。全
員揃ったところで「いただきます」の挨拶をすると待つて
ましたとばかりにおやつを頼ります。

この夏、児童館に沢山のきゅうりをいただきました。
おやつとして味噌・塩・かつお節などと、少しバリエー
ションを持たせて提供しました。その時の子ども達の食
べっぷりといったら見事なもので、あつという間に大量
のきゅうりをたいらげてしまいます。家でもこんな勢い
で食べるのでしょうか? いや、きっと大勢と一緒に空腹
となれば、より美味しく感じるのでしょう。また、みん
なで分け合う姿は家族的な雰囲気似て心も和みました。
夏休みを児童館で規則正しく過ごす子たちは職員の話
うことも素直にきいてくれました。

優しい子が多いのは、ご家庭でのしつけがよく出来て
いる証です。毎日のお弁当を用意して下さった保護者の
皆さんには感謝に尽きます。子どもたちは心身共に健や
かです。

問い合わせ先

- 町民課(ごも係)……………(32)3114
- 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
青木友香理さんです。

国民健康保険に加入されている皆さまへ ～特定健診を受診して自身の医療費負担を減らしましょう～

毎年、特定健診を受けていらっしゃいますか。
一昨年の特定健診受診者1,322人から見てきた御代田町の状況は以下のとおりです。

	御代田町	長野県	県内順位
血糖が高い人	0.9%	0.6%	14位/77
メタボに該当した人	16.0%	15.7%	43位/77
肥満ではないのに血糖が高い人	11.5%	9.9%	27位/77

(H27年度)

町の国民健康保険の方で血糖が高いと判定された方は、第14位/77市町村でした。現在の生活習慣から、子どもから高齢者まで全体的に血糖は高い傾向にあると考えられます。血糖が高いということは将来、糖尿病になる可能性が高いということです。

また、下表は、健診受診者と未受診者における生活習慣病等、ひと月ひとりあたりの医療費を示しています。

健診受診者の生活習慣病医療費総額 ／健診対象者数	3,540円
健診未受診者の生活習慣病医療費総額 ／健診対象者数	9,839円

このように定期的に健診を受けている人は、受けていない人よりも医療費が総額約6,000円/月 低いという結果が分かります。これは、健診によって健康意識が高まることや、発症の前段階で発見でき、重症化しないことなどによると考えられます。

今年度も12月に集団健診を実施します！！まだ今年の健診を受けられていない方はぜひこの機会にお受けください。胃検診・大腸がん検診も一緒に受けられます。

日程:12月10日(日)

受付時間:8時30分～10時30分

会場:保健センター

※都合に合わせて、お近くの医療機関で受けられる個別健診も年間を通して実施しています。

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。

