

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

「ひだまりっこ」の予定  
平和台児童館

5月10日(火)  
《はじめまして》

5月13日(金)  
《ボールプールあそび》

5月17日(火)  
《身体測定》

5月20日(金)  
《お話し会》

5月24日(火)  
《お絵かきあそび》

5月27日(金)  
《リトミック》

5月31日(火)  
《幼児体操》

持ち物：汗ふきタオル  
飲み物

※裸足になって体操します。

東原児童館

5月11日(水)  
《はじめまして》

5月18日(水)  
《幼児体操》

5月25日(水)  
《リズムあそび》

大林児童館

5月12日(木)  
《はじめまして》

5月19日(木)  
《風船あそび》

5月26日(木)  
《そこあそび》

※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  
今月のひびくと

今回は平和台児童館の  
佐々木早苗先生です

「児童館へようこそ」

さわやかな風が気持ちの良い季節になりました。  
新しい環境になって一か月がたちました。緊張  
の中、頑張っている分、疲れもたまってくる頃か  
もしれませんね。

休日には、心身共にゆっくりとご家族で過ごし  
て生活のリズムを整えてください。

児童館では、放課後の児童の安全と居場所作り、  
また保護者の就労支援を目的としています。

今年度から大林児童館・平和台児童館では、児  
童の自立も応援しながら、高学年の受入れを開始  
しました。

異年齢で遊んだり、助け合ったり、良い面もた  
くさんあります。今日も元気な声で「ただいま！」  
と帰って来ました。

にぎやかになりそうです。

また幼児親子の皆さんも交流の場として、「ひ  
だまりっこ」もさらに充実した内容で行っていま  
す。

お気軽に来館してくださいね。職員一同お待ち  
しています。

問い合わせ先

- ・町民課(ごも係).....(32)3114
- ・平和台児童館.....(32)5800
- ・東原児童館.....(32)5769
- ・大林児童館.....(32)0154



今月は、保健師の  
清水恵美さんです。

## 意識しよう! がん予防のための11か条

国民の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなる今日、がんは国民病の一つになりました。1981年以来、がんは日本人の死因第1位です。

一方、多くの研究成果により、がんは生活習慣・生活環境の見直しにより予防できることが分かってきました。

がん予防のための11か条を生活に取り入れ、がんから自分自身を守りましょう。

### 1条 たばこは吸わない

### 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける

たばこは肺がんだけでなく多くのがんに関連するとされ、喫煙者は非喫煙者に比べ、全体のリスクが男性は1.6倍、女性は1.5倍に高まることが分かっています。

### 3条 お酒はほどほどに

飲みすぎると大腸がんや食道がんのリスクが高まります。

### 4条 バランスのとれた食生活を

### 5条 塩辛い食品は控えめに

塩分を控えることは、日本人で最も多い胃がん予防に有効です。

### 6条 野菜や果物は豊富に

### 7条 適度に運動を

身体活動が高いと、がんのみならず心疾患や糖尿病のリスクも低くします。

### 8条 適切な体重維持

男女ともに痩せすぎても太りすぎても全ての原因による死亡のリスクが高くなることが分かっています。

### 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療

B型・C型肝炎ウイルスに感染した人は肝がんになりやすいといわれています。

### 10条 定期的ながん検診を

がん検診は症状のない方を対象とし、主に早期がんを発見するのに有効です。

### 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに医療機関を受診しましょう

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554

●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。

