

# 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。



「児童館 夏のつどい」

## 御代田町子育て支援事業 9月の予定 児童館事業の紹介

### 「ひだまりのこ」の予定

#### 東原児童館

9月4日(火)

《リズム遊び》

ピアノの音を聞きながら元気に体を動かしましょう。

9月7日(金)

《ボール遊び》

ボールを転がしたり投げっこしたりして遊びましょう。

9月11日(火)

《秋のおまつり》

わなげ・魚釣りごっこで遊んだり、たこ焼きを食べよう。

参加費 1000円

9月18日(火)

《えいごで歌おう》

英語の歌を親子で歌おう。

9月21日(金)

《みよたと一緒に運動会》

みよたと体操したり「よーいどん」をしよう。

9月25日(火)

《幼児体操》

くまさん歩きやウルトラマンしゅわつちをしよう。

#### 大林児童館

9月6日(木)

《幼児体操》

マットでゴロゴロしたり、走ったりジャンプしたりして親子で楽しく体を動かしましょう。

9月10日(月)

《リズムあそび》

ピアノの音を聞きながら、親子で一緒に楽しみましょう。

9月13日(木)

《お話しのお話》(図書館より)

絵本や紙芝居による楽しいお話しを聞きましょう。

9月20日(木)

《作ってあそぼう》

親子で簡単な制作をします。何ができるかな？

9月27日(木)

《ミニミニ運動会》

「ようい、ドン！」でかけっこや玉入れをして楽しみましょう。

## 先生の 今月のひびく

今回は東原児童館の

柳澤純子先生です

児童館では年3回2館合同で、エコーみよたで幼児体操、リズムあそびを実施しています。先日のリズムあそびには0歳～5歳までの50人の親子の参加がありました。広いホールで思い切り体を動かして楽しく過ごせました。0歳の母親から「7か月で何もできないと思っていたが、子どもがここにこして楽しそうにしていたのでとてもよかった」「6か月の子どもと一緒にリズム楽しめました」「先生の最初のお話しは心に残ります」などの感想をいただきました。「もっと回数を増やしてほしい」などの要望もありました。これからも親子で楽しく参加できるようにしていけたらと思います。皆さまの参加をお待ちしています。

### 問い合わせ先

- ・ 町民課(こども係).....(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  
春原奈美さんです。

## 保健補導員会の活動 ～地域の健康づくりを支えています～

御代田町保健補導員会は、昭和47年に発足し、「自分たちの健康は、自分たちで作り返りましょう」をスローガンに県内各市町村の保健補導員会と連携を取り、活動しています。町保健補導員の任期は2年で、会員数は各地区より選出された68名、健康に関する「学習」と「実践」が主な活動です。

今年は会長が佐竹会長から白井会長にバトンタッチし、平成30年度の会員と共に気持ちも新たに活動に取り組んでいます。

### ○健康に関する「学習」と「実践」

毎年、県補導員等研究大会、佐久地区保健補導員等研究大会に参加しています。会独自の活動では、生活習慣病予防に関係の深い運動習慣を作るため、ポールウォーキングやストレッチに取り組むほか、今年度は、がん予防とたばこの関係について研修会も行いました。そのほか、町や近隣地で開催される自殺を予防する命の門(ゲート)の守り人(キーパー)養成講座、健康づくりの集いなど健康に関する研修会にも積極的に参加しています。日頃の学びは、町の「健康づくりの集い」で寸劇発表を行い、多くの皆さまに紹介して行く予定です。

### ○各地区での健康教室の開催

保健福祉課健康推進係と協力して、各地区で健康教室を開催しています。今年度は、健康呼ぼう！(予防)教室と銘打って、健康づくり講演会とポールウォーキングとストレッチの体験を中心とした2回から3回コースの教室を開催します。簡単でおいしい健康料理の試食もあります。ぜひ皆さまご参加ください。くわしい日時につきましては、各地区の回覧を通じてお知らせいたします。

9月の定例健康相談は、  
日時:9月10日(月)午後1時～2時  
場所:保健センター(役場1階東側)

## 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。

