

保健センターだより

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554



助産師
内堀 抄子さん

3月1日~3月8日は 女性の 健康週間です

日本産婦人科学会と日本産婦人科医会が女性の健康を生涯にわたって総合的に支援することを目指し2005年から始まった「女性の健康週間」は、2008年から厚生労働省も主催する国民運動となりました。

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、国や地方公共団体、関連団体が一体となり、さまざまな活動を展開しています。

今年は厚生労働省で「女性の健康週間」特設ホームページ「みんなで知ろう。婦人科のこと～婦人科って何するところ?～」を「スマート・ライフ・プロジェクト」公式サイトに公開します。

婦人科に関する情報と、男性を含め社会全体として女性の健康をサポートするうえで役立つ知識をまとめた記事「婦人科受診のトリセツ」が掲載されます。

女性が生涯健康でいるために必要な知識について、女性だけに限らず、家族や職場、周囲の皆さんに学んでいただき、一人ひとりの健康づくりや健康支援にお役立てください。

「女性が健康でいるための生活習慣」

- 適正体重を守る
- 栄養バランスを整える
- 適度に運動する
- 禁煙する・受動喫煙を避ける
- アルコールは控え目に
- ストレスを溜め込まない

すべての世代の男性にも女性にも、正しい知識を持って適切に行動することが、女性の健康を守ることに繋がると言われています。

新年度に向けて、健康に過ごせる生活習慣をいまからはじめてみませんか?

Kids generation



新型コロナウイルス感染状況によっては、「ひだまりっこ」を中止させていただくことがあります。

おいでよ児童館へ!

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」は、町内にお住まいの0歳児から就園前までのお子さまと保護者の方を対象に実施しています。お気軽にご参加ください。
時間 午前10時30分～(詳細はお問い合わせください。)

3月の行事予定

東原児童館

3月3日(金)

《リズムあそび》

ピアノの音を聴きながら、リズムに合わせて動いてみましょう。

3月7日(火)

《幼児体操》

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

3月14日(火)

《おわかれ音楽会》

今年度も最後のひだまりっ

こは軽井沢ファミリーオーケストラさんからの温かなエールの生演奏。春、またステキな出会いがありますように。赤ちゃんも一緒に楽しめます。

大林児童館

3月2日(木)

《幼児体操》

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

3月9日(木)

《リズムあそび》

ピアノの音を聴きながら親子で一緒に楽しみましょう。

3月13日(月)

《1年がんばったね会》

今年度もみんなががんばりました。パネルシアターなどで楽しみましょう。

※詳細は各児童館へお問い合わせください。



中止の場合は「みよたメール配信サービス」でお知らせします。配信情報のうち「くらし情報」を登録ください。



先生の 今月のひびくと

今回は東原児童館の
清水 智子先生です

3月はおわかれの季節。おわかれといっても、児童クラブには学校のように卒業式や終業式があるわけではなく、大勢の子どもたちが一斉になくなるわけはありません。おわかれは、1年を通して静かに訪れます。水草にプクンとついた泡が、ある日プワッと離れていくように、風のない日にたんぽぽの綿毛がフワッと宙に舞うように、どの季節にもおわかれは訪れます。



早い子では春まだ4月、お家の方も子どもたちも緊張して初めてづくしにドキドキしながら毎日学校、児童館と通う1年生で、給食が始まる頃には「あれ?大丈夫みたい」となるご家庭もあるみたいですね。学年に関わらず、夏休みを境にバタリと姿を見せなくなる子、転校してしまう子、習い事が忙しくなる子と理由はさまざまですが、児童館は、子どもたちがまたいつでも寄り



たくなるような居場所であり続けたいと思っています。もうすぐ学年度末、3月31日をもって児童館の利用がなくなる子と、今年度最後のおわかれです。(そして次の日にはまた元気なかわいい仲間がどっと増えるので、残念ながら、感傷に浸っている時間はないというのも実情です。)どうか、児童館での思い出が子どもたちの中で懐かしく心温まるものでありますように。今年度も皆さまにいろいろとご協力をいただき、ありがとうございました。

問い合わせ先

- 東原児童館 (32)5769
- 大林児童館 (32)0154

