



ひだまりっこ9月の予定 ひだまりっこがないときも ※「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。

月(大林児童館)	火(東原児童館)	水(東原児童館)	木(大林児童館)	金(東原児童館)
1日	2日 ベーブサート(紙人形劇)	3日	4日 手形・足形	5日 合同幼児体操(エコールみよた)
8日 プラ板作り	9日 ベビーサイン	10日 おしゃべり会	11日 図書館の方による絵本の読み聞かせ	12日 図書館の方による絵本の読み聞かせ
15日	16日 製作8・9月誕生会	17日	18日 リズムあそび	19日
22日 作って遊ぼう	23日	24日	25日 リズムあそび	26日
29日	30日 ベビーマッサージ			

●合同ひだまりっこ(幼児体操) 日時 9月5日(金) 午前10時～ 場所 エコールみよた

一般
来館



町内に住む乳幼児から18歳未満の児童(就学前のお子さんは保護者の付き添いが必要です)がいつでも利用できるよう開放していますので、お気軽にご利用ください。
開館日 ●月曜日～金曜日(どちらの児童館もご利用いただけます)
●土曜日…4月～9月は大林児童館、10月～3月は東原児童館をご利用いただけます
開館時間 午前10時～正午、午後1時～6時
※水分補給以外の飲食はご遠慮ください。児童クラブのイベントには参加できません。

児童クラブの様子



マジックショーを楽しみました

ひだまりっこの様子



あじさい作り

※受付 午前10時～各児童館にて
(詳細はお問い合わせください。)

問い 東原児童館(32)5769
合わせ先 大林児童館(32)0154

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」をご登録ください。



こそだて日和

妊婦さんへのおもいやり

はじめに、みなさんに知っていただきたい「妊婦さんの体調についてお伝えします。」

妊婦さんの健康は赤ちゃんの育ちに大きく影響します。妊婦さんの体調は、外見からではわかりにくいので、ご自身からではわかりにくいので、周囲の人たちも、妊婦さんに起こりやすいさまざまな症状などを理解し、体調を気づかうことが大切です。

つわり

妊娠初期に現れる食欲不振、吐き気、胃の不快感、胃痛、嘔吐などの症状。重くなると「妊娠悪阻」になり、食べ物や水分を摂ることができず、全身の栄養状態が悪化すると、入院が必要になることがあります。

貧血

妊娠中は、胎児や胎盤の発育のため、血液中の鉄の必要量が増加し、鉄欠乏性貧血になりやすくなります。軽い貧血では自覚症状はありませんが、重い場合は、動悸や息切れ、疲れやすい、脱力感、立ちくらみなどの症状が起こることがあります。

「お腹の張りや痛み」

お腹の張りや痛みには注意が必要です。

横になって体を休めるなどしても痛みがおさまらない場合は、病院に相談しましょう。

では、妊婦さんが安心して過ごせるよう、周りの人は、どんな配慮ができるでしょうか。

ご家族は、妊婦さんの体調を気にかけて、無理をさせず、休息を取れるよう心掛けてください。家事はもろろのこと、お子さんがいる場合は育児も分担し、妊婦さんがリラックスできる時間を確保しましょう。また、ホルモバランスの変化で、感情の起伏があるかもしれません。理解と共感の気持ちをもち、安心感を与えることも重要です。気持ちに寄り添い、心が穏やかでいることが妊娠中のストレス軽減に繋がります。

また地域では、重い荷物を持っているときは手助けを申し出る、座る場所を譲る、体調が悪そうな時には優しく声をかけるなどができるでしょう。地域の私たちが配慮し、支え合うことが何よりの思いやりです。

未来の命をばぐむ妊婦さんが安心して暮らせる町は、全ての人のために優しい町です。ちょっとした思いやりを今日から習慣にしていきたいと思います。

安心して妊娠・出産・子育てを迎えていただけるよう、町ではさまざまなサポートを行っています。どうぞお気軽にご相談ください。

問い合わせ先

こども家庭センター

(31)0747

みよた文化財通信 No.2

「火熨斗あれこれ」

今回は、御代田町教育委員会で所蔵している文化財を紹介します。

火熨斗は、ひしゃくのような形をした昔のアイロンです。丸い金属部分に焼けた炭を入れてその熱で衣類のシワを伸ばしました。①の火熨斗は、おそらく明治時代以降に利用された物だと考えられます。昭和30年代ごろまで使用されていたのでご覧になった方もいると思いますが、現在ではその姿をほとんど見る事はありません。②の火熨斗は、川原田遺跡(塩野)から出土したもので平安時代(10世紀)に利用されていました。古代に使われた火熨斗の出土例は全国20例ほどで非常に数が少ない物です。2つを比較すると柄の部分は失われていますが平安時代から形に変化がないことがわかります。



②火熨斗
(川原田遺跡、出土)

①火熨斗

自分でできるメンタルヘルス講座(WRAP)開催のお知らせ

WRAPってなに?

WRAPは、精神的な辛さを経験した人たちのグループによって考案されました。WRAP～元気回復行動プラン～は、自分の元気のタネを見つけ、それらを使って作る「自分のトリセツ(取扱説明書)」です。病気やケガ、ストレスなどがあっても、毎日を豊かに生きること、また気分を乱すような状況への気づきを高め、調子が乱れたときにも、本来の自分に向かうことを促してくれる、「自分で作る」自分のための行動プランと一緒に作ってみませんか。

WRAPは一人でも作れますが、何人かで集まってする対話(言葉はあってもなくてもOK)を通じて、一人では気づけなかったような発見を得られることがあります。

自分のためにできることを一緒に考えてみませんか。
初めての方も大歓迎です。皆さまのお越しをお待ちしています。

対象 町民の方でこころの安定を図りたい方
※治療有無不問 ※お子さま連れで参加したい方は事前にご連絡ください。
日時 10月17日、24日いずれも金曜日(2日間で1セット) 午後1時30分～4時
受付 午後1時～
場所 エコールみよた大会議室
定員 先着約20名程度(2日間とも参加可能な方)
講師 WRAPファシリテーター 前野 恵 氏、塩入 ねり 氏、秋山 紅葉 氏
内容 (1) 講義「WRAPとは」 (2) WRAP入門編(グループで)
申込方法 電話または、電子申請で申込受付



申し込みフォーム

申し込み・問い合わせ先 保健福祉課福祉係(32)6522