

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

食改さんを募集しています 一緒に楽しく学び 活動しませんか？

御代田町食生活改善推進協議会、普段は“食改(しょっかい)”とよばれています。

エコールみよたで調理実習を行ったり料理教室のお手伝いなどを行っています。調理実習内容は、公立保育園の子どもたちに人気のメニューから、郷土料理までいろいろな料理を予定しています。

お料理が好きな方、お料理に挑戦したい方、ボランティアをしたい方、健康に興味のある方など、一緒に活動しませんか？

※すくだすポイント制度対象事業です。
1回の参加につき1ポイントもらえます。



対象事業



調理実習開催日 10月8日(木)
11月17日(火)

時 間 午前10時～午後1時ごろ

場 所 エコールみよた 調理実習室

参加希望の方は、開催日の1週間前までに、お電話でご連絡ください。

事務局 保健福祉課健康推進係
役場1階6番窓口 (32) 2554

Focus MIYOTA



「ヒナの餌付け」 場所：自宅の庭 撮影：匿名

撮影者コメント

毎朝、餌台に米を置いてスズメにあげています。6月になると毎年、親鳥がヒナを連れて姿を見せてくれます。



「長倉諏訪神社」 場所：長倉諏訪神社 撮影：bocca

撮影者コメント

梅雨の合間の陽射しが綺麗だったので撮りました。

「Focus MIYOTA」では、風景、花木、自然、行事などの写真を募集中です。投稿いただいた中から、毎月広報やまゆりにて数枚ずつご紹介していきます。また、広報紙で紹介しきれなかった写真に関しては、町の公式SNS等でもご紹介します(許可をいただいたもののみ)。
御代田町内で撮影した素敵な写真をお待ちしています。



おいでよ児童館へ!

子育て中のお母さん、お父さんへ

どちらの児童館も
楽しいイベントがいっぱい!
ぜひ遊びに来てくださいね♪

ひだまりっこ8月の予定 ひだまりっこがないときも自由にお越しください! ※「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。

月(大林児童館)	火(東原児童館)	水	木(大林児童館)	金(東原児童館)
3日	4日	5日	6日	7日
10日	11日 休館	12日	13日 休館	14日 休館
17日	18日	19日	20日	21日
24日 リズム遊び	25日 幼児体操	26日	27日 9月のカレンダーを作ろう	28日

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

スティッピー積み上げ



ひだまりっこの様子

音で遊ぼう



【各児童館にて】

★受付 午前10時～
★活動開始 午前10時30分～
(詳細はお問い合わせください。)

問い合わせ先 東原児童館(32)5769
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



「夏休みのイライラ大爆発!」「怒り」と上手につきあうコツ
いよいよ夏休みが始まります。朝から晩までこどもと一緒に過ごす毎日。兄弟げんかが増え、つい叩いたり怒鳴ったりしたくなる…そんな経験はありませんか?
一見、体罰や暴言には効果があるように見えますが、恐怖によりこどもをコントロールしているだけで、なぜ叱られたのか、こどもが理解できていないこともありま。大切なのは、親自身が感情をコントロールすることです。

カッとなった時の対処法
怒りのピークは、実は6秒間で。カッとなったら、次の行動を思い出してください。
▼その場を離れる
▼深呼吸をする
▼冷たい水で手や顔を洗う
6秒待つだけで、怒りの波は確実に小さくなります。
夏休み中にできる予防
「朝の時間に余裕を持たせる」
時間に追われるストレスを減らします
「こどもと落ち着いた活動をする」
読書、工作など、親自身も気持ち落ち着きます
「自分の怒りのトリガーを知る」
怒りやすいパターンを認識することで、事前に対策が立てられます
「ひとりの時間を確保する」
週に数回でも「自分だけの時間」が心の余裕につながります

完璧な親を目指す必要はありません。子育てに悩んだら、ひとりで抱え込まず、まずは相談してください。

保健福祉課こども家庭相談係
0267(31)0747

