

子育て中の  
お母さん、お父さんへ

子どもたちが遊び  
親たちもたのしめる  
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      7月の予定      児童館事業の紹介

7月行事予定

夏のつどい 参加費1000円  
毎年恒例の夏のつどいを開催  
します。

平和台児童館 7月29日(木)

東原児童館 7月24日(土)

大林児童館 7月29日(木)

※活動によっては、持ち物が  
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。

「ひだまりっこ」の予定

平和台児童館

7月1日(木)

《おさがり会》

7月6日(火)

《しゃぼん玉あそび》

7月8日(木)

《食育》

参加費1000円

7月13日(火)

《お誕生会・身体測定》

7月15日(木)

《プールあそび》

7月20日(火)

《プールあそび》

7月22日(木)

《プールあそび》

東原児童館

7月2日(金)

《七夕飾りづくり》

7月9日(金)

《風船あそび》

7月16日(金)

《絵本紹介》

7月23日(金)

《プールあそび》

大林児童館

7月7日(水)

《しゃぼん玉あそび》

7月14日(水)

《手型・足型をとろう》

持ち物 タオル

7月21日(水)

《プールあそび》

7月28日(水)

《プールあそび》

※プールあそびでは、3  
館共通して水着・タオル・  
帽子を持参してください。  
また天候により予定が変  
更になる場合もあります。

先生の  
今月のひとこと



今回は  
平和台児童館  
尾沼先生です

「短冊に願いを  
書いてみませんか」

七夕は、五節句のひとつで天の川の  
兩岸にある牽牛星と織姫星の二つの星  
が7月7日に年に一度だけ再会する  
というお星さまを祭る年中行事です。

笹竹を軒先に立て五色の短冊に歌や  
願いごとなどを書き、飾りをつけて書  
道や裁縫の上達を祈るといわれていま  
す。

ぜひみなさんも7月7日には、親子  
で短冊に願い事を書いてみませんか。  
もしかしたら願い事が叶い良いこと  
が起こるかもしれませんね。

問い合わせ先

- 町民課(子ども係) (32)3111(内線47・74)
- 平和台児童館 (32)5800
- 東原児童館 (32)5769
- 大林児童館 (32)0154

## 守ろう大切ないのち

全国の自殺者は、8年間連続で3万人を超え、長野県内でも年間500人以上の方が自殺で亡くなっています。このような状況から自殺予防は社会全体の大きな課題となっています。平成19年6月、自殺対策基本法に基づき、「自殺総合対策大綱」が決定され、現在、国を挙げた対策が取られています。「自殺なんて自分には関係がない」とあなたは思っていないですか。あなたの周りの孤独な方に気づいて、そして支えてください。

### 自殺予防の10カ条

次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。周囲の方は注意を払ってください。

- ①気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く(うつ病の症状に気をつけましょう)
- ②原因不明の体の不調が長引く
- ③酒量が増す
- ④安全や健康が保てない
- ⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥職場や家庭でサポートが得られない
- ⑦本人にとって価値のあるもの(職・地位・家族・財産)を失う
- ⑧重症の病気にかかる
- ⑨自殺を口にする
- ⑩自殺未遂におよぶ

### うつ病への対応

#### うつ病の早期発見と適切な治療が自殺防止の第一歩です

気分が沈んだり、自分を責める、不眠が続く、仕事の能率が落ちる、決断できないなどの症状が続く場合にはうつ病が疑われます。この場合には精神科・神経科・心療内科などの病院や診療所の専門医に受診するよう勧めてください。また、本人に受診を任せきりにせず、誰かが付き添って行ってください。

### 自殺に関する相談について

こころの健康相談統一ダイヤルでは“消えてしまいたい”“家族や知人に死にたいと訴える人がいる”“身内が自死をしてつらくてどうしようもない”など自殺に関係する相談をお受けします。ひとりで悩まずぜひご相談ください。

健康相談統一ダイヤル 0570-064556  
開設時間 平日 午前9時30分～午後4時

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。

