

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 **8月の予定** 児童館事業の紹介

8月行事予定

「ひだまりのこ」の予定

平和台児童館

8月26日(木)

《しゃぼん玉あそび》

8月31日(火)

《しゃぼん玉あそび》

しゃぼん玉遊びをして暑さを  
吹き飛ばそう。

児童館行事の予定

平和台児童館

8月17日(火)

《語りの会》

語りの先生が来てくれます。  
対象 小学生以上

東原児童館

8月7日(土)

《三世代交流おまんじゅう作り》

会費 100円

8月11日(水)

《ペットボトル工作》

ペットボトルでいろいろなも  
のを作ってみよう。

8月12日(木)

《ボランティア活動》

みんなで児童館の周りをきれ  
いにしよう。

大林児童館

8月4日(水)

《ボランティア活動》

みんなで児童館の周りをきれ  
いにしよう。

8月10日(火)

《やまゆりの園との交流会》

お年寄りの方達とゲームなど  
をして、楽しい時間を過ごし  
ましょう。

平和台・大林児童館合同

8月18日(水)

《体を動かそう》

体操の先生と一緒に元気よく  
体を動かそう。

時間 午前10時30分から

持ち物 上履き

場所 ヘルスパイオニア  
センター

(B&G海洋センター横)

対象 小学校1年～3年生

※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。

※8月13日(金)～8月16  
日(月)は3児童館とも休  
館になります。

先生の  
今月のひまわり



今回は  
東原児童館  
柳澤先生です

「おから使ったおやつ作り」

東原児童館では、三世代交流のおやつ作り  
をし、お年寄りから昔ながらの味を教えてい  
ただいています。

今回は、食物繊維やカルシウムが豊富に含  
まれている、おからを使ったクッキーの作り  
方を紹介します。

作り方

- ①米粉、薄力粉、砂糖、重層をボール  
に入れてよく混ぜる。
- ②バターを溶かして卵、バニラエッセ  
ンス、おからを入れてよく混ぜる。
- ③耳たぶくらいの柔らかさになるまで  
練る。
- ④厚さ5ミリ程度になるまで伸ばし、形  
を抜く。
- ⑤180℃のオーブンで約10分焼く(完成)  
ぜひ皆さんも試してみてください。

材料(5.6cmの星型で約70個ほどできます)

- ・おから300g・米粉300g・砂糖270g
- ・薄力粉100g・卵1個・重層小さじ1杯
- ・バター大さじ3杯・バニラエッセンス少々

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

今回から、保健センターだよりを担当した職員を紹介していきます。



今月は、保健師の佐藤美佐枝さんです。

## 熱中症に 気をつけましょう

熱中症とは熱に中る(あたる)という意味で、夏の暑い日だけではなく、気温が急に上昇したり、蒸し暑いなどの環境でもかかりやすくなります。私たちの体は血管を広げて体内の熱を放射したり、汗をかいて蒸発させたりして体温の急激な上昇を防いでいます。しかし、急激な気温の上昇などに体温の調節機能がうまく働かないことなどで起こります。

環境省の「熱中症環境保健マニュアル」では熱中症の症状をⅠ度からⅢ度に区分しています。

**Ⅰ度: めまいや立ちくらみ・こむら返り・大量の汗**

**Ⅱ度: 頭痛や吐き気・倦怠感**

**Ⅲ度: 意識障害・けいれん・高体温**

Ⅰ度の症状の人を見かけたらすぐに風通しのいい日陰やクーラーなどが利いている涼しい場所へ移し、衣服を脱がせたりうちわで扇いだりして熱を放散させましょう。水分を少しずつ与えることも重要です。そして必ず誰かがそばにつき添ってください。Ⅱ度やⅢ度の症状を起こしていたりⅠ度でも自力で水分摂取ができない、症状が改善しない場合には医療機関へ搬送しましょう。

熱中症は以下の点に気をつけていれば十分防ぐことができます。

- 外では日傘をさしたり帽子をかぶり、汗を吸収する素材の服や下着を着用しましょう。
- 急に暑くなる日や熱帯夜の翌日は特に気をつけて、こまめに水分の補給をしましょう。ただしアルコールは尿の量を増やし体内の水分を排出してしまうので、ビールなどでは水分の補給になりません。

# Kids generation



●10か月健診時に撮影した写真を2か月に分けて紹介しています。

