

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。



御代田町子育て支援事業 6月の予定 児童館事業の紹介

よもぎ団子作り
(大林児童館)

日時 6月6日(月)10時〜
参加費 50円
持ち物 エプロン、三角巾
お皿、フオーク

「ひだまりっこ」の予定

6月17日(金)
《三館合同幼児体操》

場所：エコールみよた
受付：10時〜10時15分
持ち物：お茶、タオル
※当日は裸足になります。

平和台児童館

6月3日(金)

《なるに屋さん》

本屋さんが本を紹介してくれ
ます。

6月7日(火)

《リトミック》

6月10日(金)

《砂場あそび》

6月14日(火)

《レッツ イングリッシュ》

6月21日(火)

《身体測定》

6月24日(金)
《虫歯くんをやっつけろ》

6月28日(火)
《七夕飾り》

東原児童館

6月1日(水)

《三世代交流おやつ作り》

参加費：1000円
こねつけを作ろう。

6月8日(水)

《絵を描いてみよう》

6月15日(水)

《リズムあそび》

6月22日(水)

《新聞紙あそび》

6月29日(水)

《砂場あそび》

大林児童館

6月2日(木)

《手型・足型をとろう》

6月9日(木)

《お話し会》

6月23日(木)

《砂場あそび》

6月30日(木)

《七夕かざりを作ろう》

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

「平和台児童館 ひだまりっこ」の紹介

平和台児童館では、昨年度まで火曜日と木曜日
にひだまりっこを開催していましたが、今年度の
4月より火曜日と金曜日に変更になりました。

今月のひだまりっこでは、初めての試みで「レッ
ツ イングリッシュ」と題して英語の得意なお母
さんに、英語を交えて、歌や手あそびなどを教え
てもらおう行事を予定しました。一生懸命考えた行
事に、親子そろって楽しんでもらえると、とても
うれしく感じます。

今年も楽しい行事をいっぱい計画していますの
でいつも来館してくれる方たちはもちろん、まだ
児童館に来たことのない方もぜひ、児童館に遊び
に来てください。

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



今月は、保健師の
佐藤美佐枝さんです。



●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。

かけがえのない命をみんなで守ろう

ストレス社会の中で、こころに疲れがたまっている人が増えています。平成10年以降、自殺者は年間3万人を超えており、未遂者はその10倍、周囲で影響を受ける人はさらにその5~6倍と考えられています。自殺は、誰もが出会う可能性のある問題です。他人事と思わずかけがえのない命をみんなで守りましょう。

次のようなサインを多く認める場合は、自殺の危険が迫っているおそれがあります。早い段階で気づき、受診を勧めてみましょう。

- ①うつ病の症状が2週間以上続く
 - *自分で感じる症状(憂鬱・気分が重い・イライラする・眠れない・仕事を手につかない・物事を悪い方へ考える)
 - *周囲から見てわかる症状(表情が暗い・飲酒量の増加・落ち着きがない・反応が遅い)
 - *身体に出る症状(食欲不振・動悸・だるい)
- ②安全や健康が保てない
- ③仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、失職
- ④職場や家庭でサポートが得られない(孤立)
- ⑤本人にとって価値のあるものを失う
- ⑥重症の病気にかかる
- ⑦自殺を口にする
- ⑧自殺未遂に及ぶ

自殺を考えている人を心理的に孤立させないこと、相談を受けたときは、激励したりアドバイスをせず、徹底的に聞き役にまわり、傾聴し続けることが大切です。相手の気持ちが落ち着いてきたら、医療機関への受診や専門家への相談を勧めてみましょう。

また、眠れなかったり理由もなく不安になったり、過度に緊張してしまったり等の悩みがある方はお気軽にご相談ください。秘密厳守・料金無料です。

相談窓口のご案内

御代田町保健福祉課健康推進係 (32)2554
 佐久保健福祉事務所 0267(63)3164
 長野県精神保健福祉センター 026(227)1810
 (平日8:15~17:15)

長野いのちの電話 026(223)4343
 (毎日11:00~22:00)

いのちの電話 0120(738)556
 (毎月10日AM8:00~翌11日AM8:00)

