

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。



ひだまりっこ
「三館合同秋の音楽鑑賞会」
10月4日(大林児童館)



御代田町子育て支援事業 11月の予定 児童館事業の紹介

三館合同ひだまりっこ

《幼児体操》

期日 11月15日(金)

受付 午前10時～10時20分

場所 エコールみよた

あつもりホール

持ち物 お茶か水、汗ふきタ

オル

裸足になって遊びます。運動

のできる服装で来てください。

「ひだまりっこ」の予定

平和台児童館

11月1日(金)

《フレンドリー図書館》

フレンドリー図書館の方が来て、いろいろな絵本を紹介してくれます。

11月5日(火)

《英語となかよし》

11月8日(金)

《お店屋さんごっこ》

11月12日(火)

《七五三ごっこ》

11月19日(火)

《身体測定》

11月22日(金)

《絵本を楽しもう》

11月26日(火)

《幼児体操》

11月29日(金)

《おにかけうどん作り》

ハートピアみよた集合・受付

午前9時30分～9時45分

持ち物 エプロン・三角巾・マ

スク・お手ふき・おにぎり・

お箸またはフォーク・おわん

申込締切 11月26日(火)

詳しいことは、平和台児童館

にお問い合わせください。

東原児童館

11月6日(水)

《お店屋さんごっこ》

11月20日(水)

《楽器あそび》

11月27日(水)

《牛草先生のリズム遊び》

大林児童館

11月7日(木)

《新聞紙あそび》

11月21日(木)

《食育についてのお話》

11月28日(木)

《おやつ作り》

参加費一人 100円

持ち物 お皿・フォーク・

コップ(親子分)

※活動によっては、持ち物等

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。

先生の 今月のひまわり



今回は
平和台児童館
大井先生です

朝夕の冷え込みがきびしくなってきました。

二〇二〇年東京オリンピック・パラリンピックが決まり、子どもの中には、「俺、オリンピック選手になる!!」と夢を抱いている子もいます。楽しみですね。

体を動かして遊ぶこと

心の状態と体の状態は、思っている以上に密接しています。

元気に遊べば、ストレス発散にもなり、気持ちのよい汗を流せば体もすっきりします。

親子で楽しく遊ぶ機会を作ってみませんか。

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

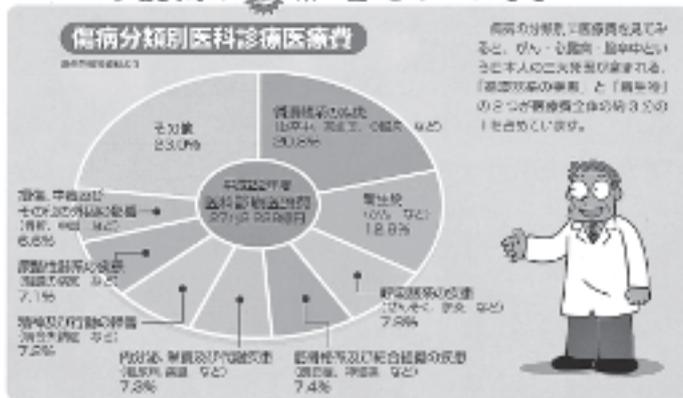
保健 センター だより



今月は、保健師の
美津津聡美さんです。

29.2万円 皆さん何に使いますか？ 実は、この金額は国民一人当たりの医療費なのです。

こんな病気が 増えていきます！



ちなみに御代田町国民健康保険加入者の昨年の一人当たりの医療費は33.0万円でした。

医療費はなぜ年々増えていくのでしょうか？

原因の一つに生活習慣病の増加が挙げられます。

生活習慣病はその名の通り生活習慣の積み重ねです。少々検査数値が悪くても、体調の変化には気付きにくいと思います。しかし、血管に変化が生じ耐え切れなくなると、突然切れてしまったり、詰まったりしてしまいます。これが、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血です。

これらの手術代等は500万円前後かかります。窓口負担は全額ではありませんが、家計に占める医療費の割合がふくらみます。何よりも、今までの生活が一変してしまいます。

昨年の御代田町の健診受診率は、40.0%でした。男性は37.0%、女性は43.0%でした。40代50代の受診率は20%台でした。皆さん今年の健診は受けましたか？

皆さん一人ひとりの生活習慣の改善が医療費に大きな違いを生みます。

まだ健診を受けていない人は、まず健診を受けるようにして、血管年齢のチェックをしましょう。

医療機関にかかっている人は、5年先もお薬が増えることなく過ごせるように、生活習慣を少し、見直してみましょう。40歳～74歳の治療中の方は、特定健診の項目が満たされていれば、健診の受診に代えさせていただきますので、データの提出をお願いします。

まだ健診を受けていない方は個別健診があります。詳しくは、保健福祉課健康推進係までお問い合わせ下さい。

問い合わせ先 (32) 2554

3 2 - 2 5 5 4

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。

