

児童館へ あつま〜れ

児童館2月の予定【開館9:00~17:00】

※予定変更のときは遊戯室掲示板でお知らせします。

1土			
2日	チャレンジ広場	14:00~14:30	鬼おとして遊ぼう
3月	乳幼児・小学生共に保護者同伴でご利用下さい。9:00~17:00		
4火	おはなし会	10:30~11:00	絵本の読み聞かせなど (協力:おはなし出前の会)
5水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	わんぱく遊び
	工作ランド	15:00~16:00	おもしろ工作
6木	ママとマシュマロ	10:30~11:00	ママと赤ちゃんのふれあい遊び
	みんなであそぼう	15:30~16:00	インドアペタンクで遊ぼう
7金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	わんぱく遊び
8土	おもちゃ広場	10:00~12:00	おもちゃの貸出と遊び
9日			
10月	乳幼児・小学生共に保護者同伴でご利用下さい。9:00~17:00		
11火	建国記念の日(休室日)		
12水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	作って鳴らそう
13木	ママとマシュマロ	10:30~11:00	ママと赤ちゃんのふれあい遊び
	あつまれキッズ	15:30~16:00	トランプで遊ぼう
14金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	作って鳴らそう
15土			
16日	チャレンジ広場	14:00~14:30	製作「パチパチドール」 を作ろう
17月	乳幼児・小学生共に保護者同伴でご利用下さい。9:00~17:00		
18火	家庭児童相談	10:30~15:30	相談員が相談に応じます (主催:市原市)
19水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ママと遊ぼう
	自習広場	12:00~17:00	定期テストの勉強や自習をします
20木	ママとマシュマロ	10:30~11:00	ママと赤ちゃんのふれあい遊び
	自習広場	12:00~17:00	定期テストの勉強や自習をします
	子ども チャレンジピック	15:30~16:00	第2回「豆つかみ競争」
21金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	ママと遊ぼう
22土	おもちゃ広場	10:00~12:00	おもちゃの貸出と遊び
23日			
24月	乳幼児・小学生共に保護者同伴でご利用下さい。9:00~17:00		
25火	おはなし会	10:30~11:00	絵本の読み聞かせなど (協力:びんびん)
	教育相談	13:00~16:30	スクールカウンセラーが相談に 応じます(主催:教育委員会)
26水	ケロケロクラブ	10:30~11:00	製作「ひな祭り」
27木	ママとマシュマロ	10:30~11:00	ママと赤ちゃんのふれあい遊び
28金	ケロケロクラブ	10:30~11:00	製作「ひな祭り」

臨時駐車場のご案内

菊間コミュニティ・
保健福祉センター



交番

菊間小学校

臨時駐車場
(緑地広場)

商店

センター駐車場に停められない時は、臨時駐車場をご利用下さい

菊間コミュニティ・保健福祉センター

〒290-0007 千葉県市原市菊間1870番地4

電話 0436(42)3424 ・ FAX 0436(42)3426

http://www.kikumacwc.jp

健康ひとくちメモ



看護師江田智子

がん予防には …

がんは日本人の死因の第1位で、死亡数は年々増え続けています。がん予防にはやはりからだを思いやることがいちばん大切です。からだにやさしい生活、特に食事、運動、禁煙の3つに気をつけましょう！

<食事>

- ・ 腹八分目で抑える
ゆっくり食べ、おかわりは5分待ってから
- ・ 野菜・果物は1日400g食べる
目安・・・生野菜両手1杯で約100g
茹でた野菜片手1杯で約100g
- ・ 塩分を控える
レモンやしょうが、カレー粉などでアクセントをつける。調味料はかけずにつける。
めん類の汁は残す

<運動>

- ・ 電車やバスを利用する時は、ひとつ前の駅やバス停で降りる
- ・ 職場でも家庭でも人に頼まず自分で動く
- ・ 3~4階なら階段を使う
- ・ 散歩になる趣味を持つ
ウォーキング・写真撮影・花の観察・森林浴

<禁煙>

- ・ タバコ・ライター・灰皿などを処分する
- ・ 家族や職場の仲間、友人に禁煙宣言をする
- ・ 吸いたくなかった時は口に刺激を与える
ガムをかむ・熱めのお茶を飲むなど
- ・ なかなかやめられない人は、禁煙補助剤の力を借りる
ニコチンパッチ・ニコチンガム・バレニクリン(飲み薬 禁煙外来でのみ処方)



センター職員として新年を迎えるのも今年で5回目。これからどんな1年になるかわくわくしています。勉強しなければならないことが、まだまだたくさんありますが、利用者の皆さま、今年もどうぞよろしくお願いいたします。(石)

【広報部員】部長 曾我順子・副部長 中村直文
部員 植草愛子・稲月金彌・市川政徳・保谷杉子