

児童館へ あつま〜れ

申込 7/18(火)~7/25(火) 抽選 7/26(水)

◆子どもクッキング教室

【日時】9月 2日(土) 9:30~12:00

【内容】おからバナナケーキを作ろう

【講師】常泉 好美 先生【参加費】400円

【対象】市内在住小学生 抽選で12名

児童館 7月の予定【開館9:00~18:00】

※予定変更のときは遊戯室掲示板でお知らせします。

| | | | |
|------------|----------------------------------|-------------|----------------------------------|
| 1土 | キッズボランティアクラブ (登録制) | 14:00~16:00 | リハパークでふれあい交流 |
| 2日 | チャレンジ広場 | 14:00~14:30 | 作って飾ろう「セタかざり」 |
| 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 | 英語であそぼ | 10:30~11:00 | 英語遊び(絵本・歌・手遊び) |
| 5水 | ケロケロクラブ | 10:30~11:00 | ふれあい遊び |
| 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あそび |
| | みんなであそぼう | 15:30~16:00 | だるまさんがころんだ |
| 7金 | ケロケロクラブ | 10:30~11:00 | ふれあい遊び |
| 8土 | おもちゃ広場 | 10:00~11:30 | おもちゃ遊びとおもちゃの貸出 (協力:更生保護女性会) |
| 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 | おはなし会 | 10:30~11:00 | 絵本やエプロンシアターなど (協力:絵本サークルびんびん) |
| 12水 | ケロケロクラブ | 10:30~11:00 | 水鉄砲で遊ぼう |
| 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あそび |
| | あつまれキッズ | 15:30~16:00 | まちがいがし |
| 14金 | ケロケロクラブ | 10:30~11:00 | 水鉄砲で遊ぼう |
| 15土 | | | |
| 16日 | チャレンジ広場 | 14:00~14:30 | 夏の窓飾りを作ろう |
| 17月 | 海の日(全館休館日) | | |
| 18火 | おはなし会 | 10:30~11:00 | 絵本やペープサードなど (協力:おはなし出前の会) |
| 19水 | | | |
| 20木 | 子どもチャレンジピック | 15:30~16:00 | 第4回「ウー万歩!」 |
| 21金 | | | |
| 22土 | 自習広場 | 9:30~12:00 | 夏休みの宿題や自習をします (協力:まなび舎こすもす) |
| | おもちゃ広場 | 10:00~11:30 | おもちゃ遊びとおもちゃの貸出 (協力:更生保護女性会) |
| 23日 | 夏休み工作教室(登録制) | 9:30~11:30 | 「とびだせシーワールド」を作ろう! |
| 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 | たのしい人形劇 | 10:30~11:10 | 人形劇「3びきのこぶた」 (協力:人形劇回ポケット) |
| | 自習広場 | 9:30~12:00 | 夏休みの宿題や自習をします (協力:まなび舎こすもす) |
| 26水 27木 | | | |
| 28金 | お風呂飯を作ろう (登録制) | 10:30~13:00 | ロコモコ丼を作ろう |
| 29土 | 夏休み自由研究(高学年) (登録制) | 9:30~11:30 | 実験「ドライアイスで遊ぼう!」 |
| 30日 | 自習広場 | 9:30~12:00 | 夏休みの宿題や自習をします (協力:まなび舎こすもす) |
| 31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 | | |

ちびっ子ルーム開設

7月26日(水)~8月30日(水)

【対象】乳幼児とその保護者

【場所】センター1階 集会室



健康ひとくちメモ

看護師 江田智子



夏の紫外線対策

紫外線は、UVA、UVB、UVCに分類されます。UVCは地表に届きませんが、UVAは皮膚の奥の真皮にまで届いてしわやしみの原因となり、UVBは表皮の細胞を傷つけて炎症を起こします。

紫外線の良い面

- ・ビタミンDの合成が促される
- ・乾癬や白斑、アトピー性皮膚炎などに、人工的な紫外線を当て治療(光線療法)する

紫外線の悪い面

- ・日焼け ・光線過敏症 ・皮膚がん ・白内障の原因
- ・免疫の働きが低下し、疲れやすくなり風邪も引きやすくなる
- ・光老化(しみ、しわ、たるみ、脂漏性角化症など)

紫外線対策

紫外線の量

- ・紫外線が特に強くなるのは5月~8月
- ・天気によっても異なる。快晴と比べ、薄曇りで80%~90%、曇りで約60%、雨で約30%の紫外線が届いている。

自分の皮膚のタイプ(メラニン色素の量)

- I型 すぐに赤くなり色がつきにくい
- II型 赤くなり色がつく
- III型 赤くならずすぐに黒くなる

※メラニンが少ないI型の方は、メラニンが多いIII型の人より光老化を起こし、皮膚がんにもなりやすい。

具体的な対策

- ・日焼け止めをぬる習慣をつける
(効果が高いものは肌にも負担がかかる。紫外線量に応じて使い分ける)
- ・日焼け止めは耳や首の後ろ、手の甲も忘れずにぬり、汗をかいたときはぬり直す
- ・しっかりした生地やUV加工の衣服を着る
- ・サングラスやUVカットの眼鏡を使う
- ・帽子をかぶったり、日傘を差す
(目に入る紫外線を約40%カットできる)

編集後記

雨降りの多いこの季節、じめじめとてうとううしいですね。ただ、紫陽花は今が見ごろ、いきいきと輝いています。紫陽花の花びらの色は土によって変わるって本当でしょうか?㊦

【広報部会】部長 大野繁樹

部員 植草愛子 市川政徳 小出智秀

木内清志 齊藤毅 中野美智子

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.city.ichihara.chiba.jp/shisetsu/comyu/sisetu_kikuma/index.html