

3月の保健事業

問い合わせ／保健福祉総合センター（☎581・8500）へ。

健康相談※

月日(曜日)	時間	対象地区	場所	内容	持参する物
3月12日(月)	午後1時30分～3時	町内全地区	保健福祉総合センター	・血圧測定 ・検尿 ・個別相談 ・体脂肪測定	健康手帳(既にお持ちの方)

シニア健康塾(運動訓練)※

月日(曜日)	時間	対象	場所	持参する物	備考
3月14日(水)	午前10時～正午	飯山長寿会上組長寿会	保健福祉総合センター	健康手帳(既にお持ちの方)	かわせみ荘の送迎バスをご利用ください。
3月16日(金)		用土第二長寿会 用土第三長寿会			

乳幼児健康診査

種別	月日(曜日)	受付時間	対象	場所	持参する物
4～5カ月児健康診査	3月22日(木)	午後1時30分～2時30分	平成23年10月、11月生	保健福祉総合センター	母子健康手帳、役場からの通知、3歳児は尿の入ったビニール袋とお子さんの菌ブラシ
3歳児健康診査	3月15日(木)	午後1時30分～2時	平成20年9月生		

10カ月児健康相談

月日(曜日)	受付時間	対象	場所	持参する物
3月6日(火)	午後1時30分～2時30分	平成23年4月、5月生	保健福祉総合センター	母子健康手帳、役場からの通知

ひよこ教室※

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参する物
3月2日(金)	午前10時～11時30分	保健福祉総合センター	3～5カ月児のお子さんと保護者(20組) ○事前にお申し込みください	母子健康手帳 筆記用具 エプロン(2日目) おふいひも(2日目)
3月9日(金)				

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
3月5日(月)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者 ○事前にお申し込みください。

※は健康づくり・チャレンジポイント事業です

ご利用ください!

ひきこもり専門相談

日時／2月16日(木)、3月15日(木)、4月19日(木)午後1時～3時

場所／熊谷保健所(熊谷地方庁舎2階)

対象／原則18歳以上の社会的ひきこもり(背景に精神疾患、発達障害等がない)状態の本人およびその家族

内容／臨床心理士による個別の専門相談(要申し込み・事前相談)
申し込み・問い合わせ／熊谷保健所精神保健担当(☎523・2811)へ。

健康ひろば

みんな健康! 元気・いきいき寄居町!

ワンポイントアドバイス
疲れた胃腸を癒しましょう!
健康福祉課保健指導班

年末から年始にかけての暴飲暴食で、あなたの胃腸は疲れていませんか?
皆さんは、風邪をひいたときなどに「消化のよい食事をとるように」と言われた経験があると思います。
それでは「消化のよい食事」とはどんな食事でしょうか? それは、①消化吸収の妨げになる食物繊維が少なく、②胃での停

滞時間が短く、③胃腸を荒らさない食事のことを言います。今回は疲れた胃腸を癒すポイントをまとめてみました。
消化しやすい食品
おかゆ・うどん・卵・鶏のささみ・赤身の肉・白身魚・やわらかく煮た野菜(キャベツ・白菜・大根・じゃがいも・里芋・かぼちゃ・ほうれん草など)
消化をよくするための調理の工夫
やわらかくなるまで煮る、食材の繊維を断つように切る、食品を細かくする、余分な油脂は除く、薄味をこころがけるなどがポイントです。

他に酸味の強い食品、コーヒーや香辛料などの摂り過ぎは胃液分泌を促進し胃粘膜を傷つけます。
また、極端に温度差のあるもの(熱いもの、冷たいもの)、ナッツ類、アクの強いもの、また食品ではありませんが、喫煙は胃の粘膜の血行を悪くするので控えます。胃腸が弱っているときに控えたほうが望ましい食品も参考にしてください。まだまだ寒い季節、胃腸にやさしい食事を摂って、健康づくりに心がけましょう。
胃腸が弱っているときに控えた方が望ましい食品

消化の悪い食品
干物・薫製品・いか・たこ・脂身の多い肉魚・かに・ゆで卵
食物繊維の多い食品
きのこ類・さつまいも・レンコン・海藻類・こんにやくなど
刺激の強い食品
こしょう等の香辛料
香味野菜
生ねぎ・生玉ねぎ・しょうが・セロリ・にんにく
柑橘系
レモンなど
飲料系
アルコール飲料・炭酸飲料・カフェイン

3月の児童館事業

問い合わせ／児童館(かわせみ荘2階、☎581・3861)へ。

プラネタリウム投影

月日(曜日)	時間	場所	備考
3月25日(日)	午後2時～3時	児童館	幼児無料、小・中学生50円、高校生以上100円

幼児クラブ(平成19年4月2日～平成21年4月1日生まれの幼児)

曜日	時間	場所	備考
毎週水曜日	午前10時～正午	児童館	季節の行事や製作、遊具を使つての遊びなどを行います。途中入会もできます。

どんぐり会(就園前の幼児)

曜日	時間	場所	備考
火曜コース	午前10時～11時30分	児童館	親子遊びや手遊びなどを行う子育てサークル活動です。随時会員を募集しています。
木曜コース			

親子の広場

曜日	時間	場所	備考
毎週金曜日	午前10時～11時30分	児童館	おもちゃ室を開放します。手遊びや読み聞かせ等も行います。
3月2日(金)			3月生まれのお子さんを対象に手形入りのお誕生カードをプレゼントします。

子育てQ&A

「ばっかり食べ」が気になります

Q いつもおかずを先に食べてご飯が残つてしまい、仕方なくふりかけをかけて食べています。「ばっかり食べ」が気になります。普段何気なくごはんとおかずを一緒に食べることを「口内調味」といい、ごはんやおかずを順番に食べることによって、口の中で料理が混ざり、味の濃さを調整していく日本独自の食べ方があります。このように食べる事によって消化の働きを助け、味の幅を広げていくことができます。きつと大人が無意識に行っていることでも、お子さんにとつてまだ慣れないことなのかもしれませぬ。また、おかずばかり食べていると濃い味で味覚が慣らされてしまい、他のおかずや汁物の味覚を感じにくくなることもあるようです。まずは注意するのではなく、大人が見本になり楽しい雰囲気の中でごはんやおかず、汁物を順番に食べていくように心がけていきたいですね。



子育てサロン

3月の子育て支援センター事業

問い合わせ／子育て支援センター(☎581・4165)へ。

育児相談

曜日	時間	場所	備考
毎週木曜日	午前9時～午後4時	子育て支援センター	子育てについて、どのようなことでも気軽にご相談ください。
3月23日(金)、30日(金)、31日(土)			

ほかほかクラブ(0、1歳)

月日(曜日)	時間	場所	備考
3月14日(水)	午前10時～11時30分	寄居保育所遊戯室	赤ちゃんが喜ぶスキンシップ遊びなどを行います。 ※床に座りますので、バスタオルをご持参ください。
3月21日(水)			
3月28日(水)			

ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
3月2日(金)	午前10時～11時30分	寄居保育所遊戯室	広い室内でたくさんの友達と体を動かして遊びます。
3月9日(金)			
3月16日(金)			

つぼみのつどい ※事前に予約が必要です。

月日(曜日)	時間	場所	備考
3月10日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	3月中に1歳になるお子さんを対象に、手形とりや身体計測、手遊び等を行います。

よりっこサロン

曜日	時間	場所	備考
第1、2、4火曜日	午前の部	9時30分～11時30分	子育て支援センター センターを開放します。3月6日(火)は、身体計測も行います。
第1、3土曜日	午後の部		
第2、3、4水曜日	午後1時～3時50分	第1、2金曜日 第2土曜日	
第1、2金曜日			

あかちゃんサロン

月日(曜日)	時間	場所	備考
3月16日(金)	午後1時～3時50分	子育て支援センター	1歳未満のお子さんを対象に、センターを開放します。

※支援センターは、日・月曜日、祝日が休みです。

3月の寄居のこキッズ事業

問い合わせ／寄居のこキッズ保育園(☎581・0885)へ。

ひろば開放日(0歳～就園前の乳幼児)

曜日／毎週火・水・木曜日
時間／午前9時30分～11時、午前11時10分～午後0時40分、午後0時50分～2時20分
申し込み／参加する時間帯を選び電話でお申し込みください。毎週水曜日は絵本の読み聞かせ(大型絵本・紙芝居)、14日(水)はお誕生会(おもちゃのケーキを使用)、15日(木)は賞状の制作を行います。