

1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
1月21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)

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	1月17日(木)	午後1時30分～2時30分	平成24年8月～9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歯ブラシ
3歳児健康診査	1月24日(木)	午後1時30分～2時	平成21年7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
1月29日(火)	午後1時30分～2時30分	平成24年2月～3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

不活化ポリオ(単独)予防接種 【生ポリオワクチンから不活化ポリオワクチンに変更になりました】

月日(曜日)	受付時間	対象	場所	持参する物	備考
1月23日(木)	午後1時30分～2時30分	初回 平成22年1月～平成23年12月生	保健福祉総合センター	・役場から送付した不活化ポリオ予防接種票 ・母子健康手帳	予防接種手帳をよく読み、予防接種票に記入漏れのないよう確認したうえで、お越しください。

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
1月30日(木)	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。

ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)※

月日(曜日)	時間	対象	場所	備考
1月4日、11日、18日、25日(毎週金曜日)	午後4時～5時	町内在住の方	保健福祉総合センター	運動不足解消、介護予防を目的とした軽体操です。運動しやすい服装でお越しください。

※は健康づくり・チャレンジポイント対象事業です。チャレンジポイントカードを持参してください。



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
お酒と上手につきあおう

健康福祉課保健指導班

12月は、忘年会などお酒を飲む機会が多いと思います。お酒は心身をリラックスさせて疲労を回復する効果がある反面、飲みすぎると胃腸や肝臓、心臓や血管にも悪影響を及ぼします。厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」によると、成人男性の「適度な飲酒」は純アルコールで1日平均約20g程度とされています。具体的には、酒

類別で次のとおりです。
◆ビール(アルコール度数5%)
◆日本酒(アルコール度数15%)
◆1合(180ml)
◆ウィスキー(アルコール度数43%)
◆ダブル1杯(60ml)
◆焼酎(アルコール度数25%)
◆コップ半分(100ml)
◆ワイン(アルコール度数12%)
◆小グラス2杯(200ml)

◆ここで、お酒と上手につき合うポイントをご紹介します。
①飲むときは食べながら…
空腹時の飲酒はアルコール吸収が速く、酔いが早く回ります。食

を保護するので、アルコール吸収を緩やかにしたり、アルコール刺激による胃粘膜の荒れを抑えたりできます。
おすすめの食べ物、胃粘膜を保護する効果のある乳製品、アルコールによつて失われやすいミネラルやビタミン類が豊富な野菜類です。また、つまみは塩分や脂肪分が多く含まれているものが多いので、摂りすぎに注意しましょう。
②アルコール度数の高いお酒を飲むときは…
アルコール度数の高いお酒は胃腸への刺激が強く、血中アルコール濃度が早く上昇し、酔いが回りやすくなります。体の負担を和ら

げ、ゆっくり楽しむために水などで薄めて飲んだり、強いお酒の後に追いかけて飲む「チェイサー」や合間に飲む「和らぎ水」を用意したりするのがおすすめです。
③お酒を飲んだ後は…
飲酒の利尿作用により、脱水状態を引き起こします。入浴や運動は脱水状態を加速させ、悪酔いにつながるので控えましょう。就寝時は枕元に水などを用意するのもよいでしょう。また、体重70kgの人がビール1本を1本飲むと、アルコール分解に3時間弱かかります。深夜の飲酒や深酒をした時は、翌朝まで体内にアルコールが残っている危険性があるので注意しましょう。

1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
1月27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20年4月2日～平成22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	季節の行事や制作、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			

子育てサロン

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。11日は1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。

※児童館は毎週月曜日、第4金・土曜日が休みです。4日(金)まで年始休館です。

子どもチャレンジ教室「お正月お話教室」参加者募集

日時／1月12日(土)午前10時30分～11時30分
場所／図書室(かわせみ荘2階)
対象・定員／町内の小学1・2年生・30名(定員になり次第締め切ります)
費用／無料
申し込み／12月15日(土)から児童館へお申し込みください。

1月のいずみ保育園子育て支援センター

問い合わせ／いずみ保育園(大字保田原147、☎581・6697)へ。

ねんね・ねがえりday(火曜日)・自由開放day(水曜日)・はいはい・よちよちday(木曜日)

対象／0歳～就園前の乳幼児
時間／午前8時～午後1時
内容／園庭開放、室内遊び、親同士の交流、在園児とのふれあい、行事に合わせての制作などを行います。また、月～金曜日は「育児何でも相談」を午前9時～正午まで行います。申し込み／電話でいずみ保育園へお申し込みください。

1月のゆずの木保育園子育て支援センター

問い合わせ／ゆずの木保育園(大字秋山66、☎581・4932)へ。

※事業ごとに事前電話でお申し込みください。

ひろば開放日(0歳～就学前の乳幼児)

日時／毎週月・木曜日、第2・4金曜日、第1・3土曜日午前9時～午後2時

あかちゃんひろば(0、1歳)

日時／毎週月曜日午前9時～11時

ゆずっこひろば(2歳以上)

日時／毎週木曜日午前9時～11時

給食体験

日時／1月19日(土)午前9時～11時

子育て相談

日時／毎週金曜日午前9時30分～午後2時(電話も可)

子育てサロン

1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(寄居保育所内、☎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。

ほかほかクラブ(0、1歳)

月日(曜日)	時間	場所	備考
1月16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。
1月23日(水)			
1月30日(水)			

ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
1月4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方と体を動かして遊びます。
1月11日(金)			
1月18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
1月19日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	1月中旬に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。

給食体験(有料) ※事前に予約が必要です。

月日(曜日)	時間	場所	対象・定員・費用	備考
1月25日(金)	午前10時～正午	子育て支援センター	離乳が完了した親子4組、親子2人で400円	1月4日(金)午前9時30分から、子育て支援センターへお申し込みください。定員になり次第締め切ります。

よりっこサロン

曜日	時間	場所	備考
第2、3、4、5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。1月8日(火)は、身体計測も行います。
第1、2土曜日	午後の部 1時～3時50分		
第3、4、5水曜日	午後1時～3時50分	子育て支援センター	
第1、2金曜日			
第3、4土曜日			

あかちゃんサロン

月日(曜日)	時間	場所	備考
1月18日(金)	午前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。

親子ふれあい広場

月日(曜日)	時間	場所	備考
1月26日(土)	午前10時～11時30分	寄居保育所遊戯室	音楽に合わせて体を動かそう。

※支援センターは、日・月曜日、祝日、1月3日(木)までが休みです。

1月の寄居のこキッズ子育て支援センター

問い合わせ／寄居のこキッズ保育園(大字露梨子411-1(若竹幼稚園南)、☎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)とお遊戯、10日(木)は節分制作、15日(火)はひろばダイアリー「はさみの使い方」、23日(水)はお誕生会(おもちゃのケーキを使用)を行います。

のこちゃんセミナー「豆まき」

日時／1月17日(木)午前9時30分～11時(受付9時20分～)
場所／寄居若竹あゆみ館なかよしルーム
対象／就園前の乳幼児とその保護者 定員／15組
費用／無料
持参するもの／スリッパ(子どもは歩きやすい履き)、筆記用具、水筒
その他／12月10日(月)から受付を開始します。