

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18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 8日(金)	午前10時～正午	常木ことぶき会 菅原長寿会	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13日(水)		赤浜長寿会			

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 7日(木)	午後1時30分～2時30分	平成24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歯ブラシ
3歳児健康診査	3月14日(木)	午後1時30分～2時	平成21年9月生	保健福祉総合センター	

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26日(火)	午後1時30分～2時30分	平成24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

不活化ポリオ(単独)予防接種

月日(曜日)	受付時間	対象	場所	持参する物	備考
3月 6日(水)	午後1時30分～2時30分	【初回】 平成22年1月～平成23月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票、母子健康手帳	不活化ポリオ予防接種の説明書をよく読んでお越しください。 完全予約制のため、3月25日(月)までにご連絡ください。
3月28日(木)	午後1時30分～2時30分	【予備日】 平成22年1月～平成24月7月生			

ひよこ教室※

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参する物
3月15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)、おぶいひも(2日目)
3月22日(金)				

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
3月13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、その家族及び関係者 ※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
3月1日、8日、15日、22日、29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。

ご利用ください! ひきこもり専門相談

熊谷保健所では、社会的ひきこもり状態の方や家族、または関係者を対象に「ひきこもり専門相談」を実施します。
日時／2月21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状態の本人等
内容／臨床心理士による個別の専門相談(要事前相談、要申し込み)
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
風邪に負けない体をつくらう
(栄養編)

健康福祉課保健指導班

年末年始に生活、食事のリズムが乱れ、胃腸や体の疲れをため込んでいられる方も多いと思います。また、乾燥するこの季節は、インフルエンザや感染性胃腸炎など風邪の流行時期です。今回は風邪に負けない体をつくる、食事のポイントを3つご紹介します。

① ビタミンたっぷりのお食事で、免疫力・抵抗力を高めよう!

● ビタミンCの豊富な食品
イチゴ、みかん、キウイフルーツ、ブロッコリー、ホウレンソウ、小松菜、イモ類など

● ビタミンAの豊富な食品(のどや鼻などの粘膜を保護してくれます)
ホウレンソウ・ニンジン・カボチャなどの緑黄色野菜、うなぎ、チーズなど

② あったかメニューで冷え知らず!
体が温まり、血液循環がよくなりと免疫機能がアップします。鍋、雑炊、うどん、スープなど(ねぎ、ショウトウにするとさらに理のアクセントにするとさらに効果が高まります。ただし、胃腸が弱っているときには控えましょう)

③ 基礎体力をつけ、抵抗力を高める
タンパク質をしっかり取るう! 胃腸に負担をかけないために油と塩分は控えめにし、蒸し物や煮物など調理方法も工夫しましょう。


● 魚介類、卵、肉類、大豆製品、乳製品など

「栄養」はもちろん、「休養」「適度な運動」も重要です。また風邪のウイルスは乾燥した状態で活発になります。湿度が40%以下になると感染力がアップしますので、部屋の湿度は50～60%くらいを保つように環境を整えましょう。

寒い冬にピッタリな飲み物をご紹介します
～レモンジンジャーティー～

材料(1人分)／
紅茶の葉 大さじ2分の1(ティーバッグでも可)
熱湯 カップ1
砂糖 お好みに応じて
④しょうがのすりおろし 小さじ1
⑤レモンの輪切り 1枚
⑥レモン汁 少々

作り方／
①ポットに紅茶の葉を入れ、熱湯を注ぎ2分おいてこす。
②耐熱ガラスに④を入れ、①の紅茶を注ぐ。
③お好みで砂糖を入れる。



3月の児童館事業

問い合わせ／児童館(☎581・3861)へ。

プラネタリウム投影

月日(曜日)	時間	場所	備考
3月24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

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。1日は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。

※児童館は毎週月曜日、第4金・土曜日が休みです。

3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。
※事前に電話でお申し込みください。

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。

育児何でも相談

日時／月～金曜日午前9時～正午

3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。

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
時間／午前9時～午後2時

あかちゃんひろば

日時／毎週月曜日午前9時～11時

ゆずっこひろば

日時／毎週木曜日午前9時～11時

給食体験 ※事前に予約が必要です。

日時／3月16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)

3月のこぶし保育園子育て支援センター

問い合わせ／こぶし保育園(大字藤田236-1、☎581・3612)へ。
※事前に電話でお申し込みください。

子育て談話室

日時／毎週月・木曜日午前10時～11時30分

遊ぼう会

日時／毎週木曜日午前9時30分～11時

子育て相談

日時／随時午前10時～午後2時(電話も可)

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(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 3月22日(金)、29日(金)、30日(土)	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
3月13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27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 1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 8日(金)			
3月15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16日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	3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。

よりっこサロン

曜日	時間	場所	備考
毎週火曜日	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5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2、4水曜日	午後1時～3時50分		
第1、2金曜日			
第3土曜日			

あかちゃんサロン

月日(曜日)	時間	場所	備考
3月15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保育園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
内容／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、7日(木)は思い出カード制作、13日(木)はお誕生会(おもちゃのケーキを使用)、19日(火)はひろばダイアリー「スクラップ2」(くれよん、のり、ハサミを使って作品制作)を行います。
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。

こちゃんセミナー「絵本の選び方」

日時／3月14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・定員／就園前の乳幼児とその保護者・15組
費用／無料
持参するもの／親子ともにスリッパ(子どもは歩きやすい上履き)、必要に応じて筆記用具、水筒
申し込み／2月8日(金)から受付を開始します。