

9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
9月10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
9月12日(水)	午前10時～正午	本町睦会 中町松寿会	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。

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	9月6日(水)	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、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	9月13日(水)	午後1時30分～2時	平成21年3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
9月11日(火)	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

ひよこ教室*

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参する物
9月3日(月)	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)
9月10日(月)				

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
9月12日(水)	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。

特定健康診査、健康診査、胃・大腸・肺がん検診*

月日(曜日)	場所	費用	備考
9月14日(金)～9月30日(日)までのうち13日間	保健福祉総合センター	無料	詳しくは、本誌6、7頁をご覧ください

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
9月7日、14日、21日、28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	運動不足の解消、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。

重要 ポリオ予防接種についてのお知らせ

過去に1回、経口生ワクチン接種を受けている方を対象に、経口生ワクチンによるポリオ予防接種を8月31日(金)に実施します。なお、接種対象者には個別に通知を送付します。また、9月4日(火)に予定していたポリオ予防接種は中止になります。

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

腎臓を大切に②(全2回)

腎臓をいたわる

生活のポイント・減塩

健康福祉課保健指導班

腎臓の中には多くの血管があるため、血圧が高くなることなどにより血管が傷むと、腎臓が十分に働くことができなくなってしまう。腎臓をいたわる生活のポイントは、主に「減塩」「適正体重」「禁煙」の3つです。今回は、その中から「減塩」についてお話しします。

塩分は、取りすぎると体内の血液量

を増やし、血液を送り出す余分な圧力がかかるため、腎臓の血管が傷みます。日本の成人に勧められている1日の塩分摂取の目標値は、男性9グラム未満、女性7.5グラム未満ですが、国民栄養調査によると実際には平均11～12グラム摂っています。そこで、減塩方法を3つご紹介します。

塩分の少ない食品を選ぶこと

例えば、たくあん漬け3枚で1グラム、梅干1個2.2グラム、かけそば1杯6グラムの塩分が含まれています。また、竹輪1本2.4グラムをはじめ、加工食品やレトルト食品にも塩分が多く含まれています。塩分を多く含む食品を好

んで食べていると、あつという間に摂り過ぎてしまうので、食べる回数を減らすなど工夫をすると減塩につながります。

味つけを薄味にする

昆布やかつお節などのダシをよく取り「旨味」を活かすと、薄味でもおいしく食べることができ、素材の味も楽しめます。シヨウガやわさびなどで味のアクセントをつけるのもメリハリが出ておいしいですね。また、煮物の味つけは最後にさつとからめる程度にしたり、しょうゆは直接かけず、小皿に入れてつけて食べたりすると減塩することができます。

野菜や果物をたくさん食べる

野菜や果物に多く含まれている「カ

9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
9月23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、遊具を使っての遊びなどを行います。途中入会できます。

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
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。7日は9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。

子どもチャレンジ教室「スポーツレクリエーション教室」

ボールやロープを使ったゲームなどを行い友達同士の交流を深めます。
日時／9月1日(土)午前10時～11時30分
場所／多目的ホール(かわせみ荘3階)
対象・定員／町内の小学1、2年生・30人(定員になり次第締め切ります)
費用／無料
申し込み／8月18日(土)から児童館へお申し込みください。

※児童館は月曜日、第4金・土曜日が休みです。

※17日(月)は敬老の日のため開館、18日(火)は振替休館となります。

9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。
申し込み／電話でいずみ保育園へお申し込みください。

育児何でも相談

日時／月～金曜日午前9時～正午

9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。

※事業ごとに事前に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

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

日時／9月15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

9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
9月12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。
9月19日(水)			
9月26日(水)			

ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
9月7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。
9月14日(金)			
9月21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
9月15日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	9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
9月28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	9月1日(土)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
毎週火曜日	午前の部 9時30分～11時30分 午後の部 1時～3時50分	子育て支援センター	センターを開放します。9月4日(火)は、身体計測も行います。
第1、2土曜日			
第2、3、4水曜日			
第1、2金曜日			
第3、5土曜日			

あかちゃんサロン

月日(曜日)	時間	場所	備考
9月21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。

親子ふれあい広場

月日(曜日)	時間	場所	備考
9月29日(土)	午前10時～11時30分	寄居保育所遊戯室	おもちゃを作って遊びます。

※支援センターは、日・月曜日、祝日が休みです。

9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)、6日、13日、20日(いずれも木曜日)はお面作り(22日(土)の連合運動会で使用)、26日(水)はお誕生会(おもちゃのケーキを使用)を行います。

救急セミナー「誤飲時の対処法と実践」

日時／9月24日(月)午前10時～11時
場所／熊谷文化創造館(さくらめいと)
対象／就園前の乳幼児とその保護者 定員／30組
持参する物／筆記用具
講師／熊谷消防署員