

10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	場所	対象	内容	持参するもの
10月21日(月)	午後1時30分～3時	保健福祉総合センター	町内全地区	・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	場所	対象	持参するもの
1歳6カ月児健康診査	10月17日(木)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	平成24年2月～平成24年3月生	母子健康手帳、役場からの通知、お子さんの歯ブラシ、3歳児は尿の入ったビニール袋
3歳児健康診査	10月24日(木)	午後1時30分～2時	保健福祉総合センター	平成22年4月生	

すくすく相談(乳幼児健康相談)※

月日(曜日)	受付時間	場所	対象	持参するもの
10月29日(火)	午後9時30分～10時30分	保健福祉総合センター	乳幼児	母子健康手帳

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
10月9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	対象	費用	備考
10月1日(火)～10月3日(木)の3日間	保健福祉総合センター	20歳以上の方	無料	詳しくは、本誌8月号をご覧ください。
10月4日(金)～10月10日(木)のうち5日間	役場6階会議室			

ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)※

月日(曜日)	受付時間	場所	対象	内容
10月4日、11日、18日、25日(毎週金曜日)	午後4時～5時	保健福祉総合センター	町内在住の方	運動不足解消、介護予防を目的とした軽体操です。運動しやすしい服装でお越しください。
10月17日、31日(第3・5木曜日)	午前10時～11時	総合体育館・アタゴ記念館 剣道場		

※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

糖質の過剰摂取にご注意ください

健康福祉課保健指導班

糖質(炭水化物・砂糖)を過剰に摂取すると「老化を早める」という話を聞いたことはありませんか？
糖質は、ヒトが活動するための大切なエネルギー源ですが、糖質を過剰に摂取し、高血糖状態が続くと、体内でたんぱく質と結びついて「糖化タンパク」という老化物質を作ります。この「糖化」により、新陳代謝が低下し、皮

膚の老化や「高脂血症」「糖尿病」等の病気を引き起こすことがわかってきました。
また、糖質には依存性があるため「常に甘いものが欠かせない」「甘いものを食べない」とイライラする、「集中力がない」という方は注意が必要です。糖化は、一度進むと改善することが非常に難しいと言われてます。対策としては、糖化を進める「高血糖の状態を長引かせないこと」です。そこで、糖化を予防する6つのポイントをご紹介します。

① **栄養バランスを考え、適正なカロリー摂取を心掛ける**
食へ過ぎは血糖、中性脂肪、LDLコレステロールの血中濃度を高め、老

化を促進してしまいます。
② **3食しっかり食べて空腹時に甘いものだけを食べないようにする**
空腹時にいきなり甘いものを食べると、血糖値の急激な上昇につながるため、食事を抜かないようにします。
③ **食べる順番を考え、ゆっくりとよく噛んで食べる**
最初に食物繊維の多い野菜や海藻を食へ、次にたんぱく質の肉や魚、卵、最後に主食であるご飯や麺、パンを食べるようにすると、急激な血糖上昇による糖化の促進が避けられます。
④ **清涼飲料水の飲み過ぎに注意する**
清涼飲料水には砂糖が多く使われ

ているため、飲み過ぎは要注意です。
⑤ **適度な運動をする**
ウォーキングなどの有酸素運動は、体内の余分な糖をより減少させる効果があります。
⑥ **年に一度は健康診査を受けて自分の体を知る**
健康診査では、血圧測定や尿検査のほか、血液検査で血糖値や脂質検査、肝機能や腎機能を知ることができます。

町では、9月下旬より特定健康診査を実施します。詳細については、本誌8月号をご覧ください。

10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。

月日(曜日)	時間	場所	備考
10月20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21年4月2日～平成23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、遊具を使っで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 木曜コース	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。

● **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。4日(金)は10月生まれのお子さんを対象に手形入りのお誕生日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。

みんなで遊ぼう！「粘土の型あそび教室」参加者募集

型から取り出した粘土を成形し色を塗って仕上げます。
日時／10月6日(日)午前9時30分～11時30分
場所／桜沢コミュニティセンター
対象・定員／小学生30人(定員になり次第締め切ります)
申し込み／9月7日(土)から児童館へお申し込みください。

10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)

時間／午前8時～午後1時
対象／0歳～就園前の乳幼児
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

10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)

曜日／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／10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)

10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

10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
第1～4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
10月9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。
10月16日(水)			
10月23日(水)			

● ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
10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。
10月11日(金)			
10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
10月19日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	町内に在住で、10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。

● 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
10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	10月1日(火)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	子育て支援センター	センターを開放します。10月1日(火)は、身体計測も行います。
第5木曜日	午後の部 1時～3時50分		
第2、3、4木曜日	午後1時～3時50分		
第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
10月4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。
10月18日(金)			

● 親子ふれあい広場

月日(曜日)	時間	場所	備考
10月26日(土)	午前10時～11時30分	寄居保育所 遊戯室	体を使って元気に遊びましょう。

※支援センターは、毎週日・月曜日、祝日が休みです。

10月の寄居若竹認定こども園 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)やお遊戯、3日(木)はハロウィンパーティーグッズ製作(9時30分～11時)、15日(火)はダイアリー「のりのおけいこ」(おつきみ)(9時30分～11時)、30日(水)はお誕生会(おもちゃのケーキを使用・お誕生日カードプレゼント)(9時30分～11時)を行います。
申し込み／9月20日(金)から当日の午前9時まで受け付けます。参加する時間帯を選び、電話でお申し込みください。
その他／各時間帯の前後10分は、受付・準備・後片付けとなります。

● このこクラブ「なかよし運動会」、「絵本作り」を開催します！

日時／「なかよし運動会」10月7日(月)、「絵本作り」10月24日(木)午前10時30分～正午(受付午前10時15分～)
場所／寄居若竹幼稚園体育ホール
対象・定員／就園前乳幼児とその保護者・30組 ※定員になり次第締め切ります。
持参するもの／親子ともにスリッパ(お子さまは歩きやすい履きをお勧めします)、必要に応じて筆記用具、水筒、帽子、汗ふきタオル
申し込み／9月10日(火)から受付を開始します。
※詳しくはホームページをご覧ください。
東北若竹学園HP <http://www.wakatakegakuen.com/>
携帯サイト <http://www.wakatakegakuen.com/i/>