パパッとつくれて栄養満点！
YORII KENKO弁当をつくる料理教室を開催します

「忙しくても毎日の食事を充実させたい！」そんな働き世代の方が、忙しい日々でもつくりやすく、毎日の食事に役立つ料理のコツを楽しく学んでみませんか。この機会にぜひご参加ください。　問健康づくり課（☎581・2121内線216）

日時　12月12日㈯
午前10時30分～午後1時30分
（受付10時15分～）

場所　保健福祉総合センター（ユウネス）
2階調理実習室

対象　町内在住・在勤の18歳～65歳未満の方

定員　16人※定員を上回った場合は抽選を行います。

持ち物　エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、水分補給ができるもの

メニュー　たっぷり野菜と豆腐ハンバーグ

ご飯（胚芽精米入り）、豆腐ハンバーグ、なすとパプリカの甘酢炒め、小松菜としらすの海苔和え、かぼちゃサラダ、みかんゼリー

講師　日本栄養大学栄養学部教授　衞藤久美先生（講話）
町管理栄養士（調理実習）

費用　無料

申し込み　11月5日㈭午前9時～24日㈫午後5時に、電子申請・届出サービスからお申し込みください。

その他
- ○食物アレルギーの対応は行っていません。
- ○抽選結果は、11月27日㈮までに申込時に登録されたメールアドレス宛てにお知らせします。抽選に関するお問い合わせにはお答えできません。
- ○当選後、やむを得ずキャンセルする場合は、必ず12月4日㈮までに健康づくり課へご連絡ください。



※写真は実際につくる献立のイメージです。

電子申請・届出サービス

令和８年度埼玉未来大学
ライフデザイン科聴講生（1日体験）募集

埼玉未来大学では、50歳以上の方々の「学び直し」と「再チャレンジ」を応援しています。大学のライフデザイン科の授業の一部を開放し、セカンドステージの新たな活動を始めるきっかけづくりをテーマに聴講生（1日体験）を募集します。

学園	日程	会場・定員
東部	12月11日、18日、1月29日、2月5日、19日（各金曜日）	会場：正和工業にじいろホール 定員：各日20人
西部	12月10日、17日、1月28日、2月4日、18日（各木曜日）	会場：ウェスタ川越 定員：各日10人
南部	12月9日、16日、1月27日、2月3日、17日（各水曜日）	会場：蕨市民会館 定員：各日5人
北部	12月9日、16日、1月27日、2月3日、17日（各水曜日）	会場：熊谷文化創造館さくらめいと 定員：各日5人
中央	12月8日、15日、1月26日、2月2日、16日（各火曜日）	会場：埼玉県県民活動総合センター 定員：各日10人

対象　おおむね50歳以上の方　　**受講料**　各日1,600円

申し込み　インターネットまたは電話で、埼玉未来大学事務局へお申し込みください。

※内容等、詳しくは埼玉未来大学ホームページをご確認ください。
問（公財）いきいき埼玉・埼玉未来大学事務局（☎048・728・2299）
※日曜・祝日、休館日を除く午前9時～午後5時

埼玉未来大学ホームページ

人生会議を始めてみませんか
11月30日は「人生会議の日」です

厚生労働省では、11月30日（いい看取り・看取られ）を「人生会議の日」とし、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日として普及・啓発を行っています。

人生会議とは

人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）とは、もしものときのために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みのことです。

人生会議を始めてみませんか

人生の最終段階において、自らが希望する医療やケアを受けるために、大事にしたいこと、望む生き方について考え話し合うことは、もしものときに自分の望みをかなえる第一歩となります。何度でも繰り返し見直すことができますので、いまできることから始めてみませんか。詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。

「もしものとき」を考えるきっかけに

もしものときに「どのように過ごしたいか」「どのような医療や介護を受けたいか」などの自分の考えを書き留めておける「意思表示ノート」や「終活ノート」を福祉課で配布しています。自分の思いを家族や大切な方と話すきっかけとして、このノートをぜひご活用ください。

問福祉課（☎581・2121内線123・124）



厚生労働省ホームページ

町長コラム　Data Box

気になる数字

1日20分

皆さんは、もし1日20分、今よりも自由な時間ができたら何に使いますか？

読書、スマートフォン、運動、お昼寝…。いろいろ思い浮かぶと思いますが、**オススメはズバリ「歯みがき」です。長い目で見て、これほどタイムパフォーマンスとコストパフォーマンスに優れた取り組みはありません。**

そこで今回は「口腔（こうくう）衛生」すなわち、口の中を清潔に保つことが、人生においていかに大切であるかについてお話をさせていただきます。

寄居町では本年度より、20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の町民の皆様、約2200人を対象に、自己負担なく受けられる歯周病検診をスタートしました。私も対象年齢となりましたので、さっそく受診してまいりました。

私たちの口の中には、300種類を超える細菌が住み着いています。口の中を清潔に保っていないと、虫歯だけでなく、歯を支える組織が壊され歯周病を引き起こしてしまいます。また、口の中の病気にとどまらず、肺炎や、心臓病などの循環器疾患や皮膚病の原因となるほか、糖尿病などにも関わってきます。さらに、歯周病菌が血液に入り込むと、関節炎や骨粗しょう症など、骨をボロボロにさせる要因ともなるのです。一方、体調を崩されていたご高齢の方が、口の中を清潔に保つことで、驚くほど元気を回復されたという例も数多くあります。現在では、大きな手術の前や病気の治療の際、まず「口の中をきれいにしてから」臨むことが医療の常識となっています。

私たちが自分の健康長寿のためにできること、それは**毎食後の小まめな歯みがき、そして『就寝前の20分間、鏡の前で今日一日の感謝とともに、自分の歯を丁寧にみがくこと』です。**

いつまでも自分の歯でおいしいものを食べ、健やかな毎日を送るために、今日からできるお口のケアを始めてみましょう。

問総務課（☎581・2121内線313）



寄居町長　峯岸克明