

6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
6月15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
6月 5日(金)	午前10時～正午	常木寿会・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。
6月12日(金)		牟礼長寿会・今市福寿会			

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
1歳6カ月児健康診査	6月 4日(木)	午後1時30分～2時30分	平成25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、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	6月11日(木)	午後1時30分～2時	平成23年12月生	保健福祉総合センター	

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	持参する物
6月17日(水)	午前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
6月 8日(月)	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。

結核検診

月日(曜日)	時間	場所	対象者/料金	持参する物
6月26日(金)	午前9時30分～11時30分 午後1時30分～2時30分	総合体育館・アタゴ記念館	対象/20歳以上の町民の方 費用/無料	健康手帳

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	対象	場所	備考
6月5日、12日、19日、26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。
6月4日、18日(第1・3木曜日)	午前10時～11時		総合体育館・アタゴ記念館 剣道場	

女性がん(子宮頸がん・乳がん)集団検診

6月24日(水)～7月10日(金)のうち、12日間実施します。

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
「目」の健康

移動中やあいた時間に、つい取り出すスマートフォン。私たちの生活は、スマホにパソコン、テレビにゲーム等、液晶画面を見続ける時間が増える一方です。そして、大人だけでなく子どもにも同様のことが言えます。

健康福祉課保健指導班
子どもの視力は生まれてから数年かけて、ものを見ることによつて発達します。生れたばかりの赤ちゃんの視力は0.2程度。1歳では0.1程度で目の前30センチくらいは見えていて、2歳前後だと50センチくらい、3～4歳で1メートルくらいが見えやすい距離と言われています。4、5歳になると視力は1.0程度で、ほぼ大人の視力と同じくらいになってきます。

ましよう。また寝転がりながら、テレビを見ると、位置、上下、大きさなどの正しい情報が目に入ってくるので、正しい姿勢で見ることが必要です。

ほかにテレビを見る時は、上目使いにならないように、テレビと視線の高さを合わせる、絵本などはきちんと座り、正面に絵本を持ち、目から30センチ位離すと良いです。

「目」のケアの仕方

- ① パソコン作業やゲームなどは時間を決めて行い、目を休める。
- ② 目を使ったあとは、遠くを見るようにする。
- ③ 38度の蒸しタオルで目を温める
- ④ 目を潤すため、まばたきをゆつくりする。目薬を使用する。
- ⑤ 目の体操を行う。(目をギョッと閉じて、パッと開く。目を上下左右、眼球を回す等)

一生使い続ける「目」。こまめにケアして、健康を保ちましょう!



団員募集!

スポーツ少年団に入ろう!

寄居町スポーツ少年団本部(松本勇本部長)には、現在18団が加盟しています。各団とも随時団員を募集していますので、興味のある方は、直接各団体へお問い合わせください。

種目	団名	募集学年	練習日・時間	練習場所	問い合わせ
野 球	オブスマクラブ	小1～小6	土・日・祝 8:30～16:00	男衾小グラウンド	新井 導 ☎582-0112 ☎090-3208-9610
	中町ジュニア	小1～中3	土・日・祝 8:30～12:30 夏休み 5:30～7:30	寄居小グラウンド	松本 勇 ☎581-2625
	マッキーズ	小1～小6	土・日・祝 13:00～17:00	桜沢小グラウンド	田島 理生 ☎080-1062-1506
	用土コルツ	小1～小6	土 9:00～16:00 日・祝 9:00～16:00	用土小グラウンド	矢野 昌宏 ☎584-3535 田中 静雄 ☎090-1039-9170 松本 利幸 ☎080-3314-4018
	城南キングフィッシャーズ	小1～小6	土・日・祝 9:00～16:00	土 折原小グラウンド 日・祝 鉢形小グラウンド	浅野 毅 ☎582-1723 荒井 由美 ☎090-2676-4952
サッカー	男衾サッカークラブ	小1～小6	金 19:00～21:00 土・日 9:00～12:00	金 男衾小体育館 土・日 男衾小グラウンド	佐藤 恵一 ☎090-9377-6375
	城南フットボールクラブ	小1～小6	土 14:00～17:00 日 9:00～12:30	土 折原小グラウンド 日 鉢形小グラウンド	新井 弘 ☎581-5707
	寄居フットボールクラブ	未就学児～小6	火・水 19:00～21:00 (小4～小6) 土・日・祝 9:00～11:30 (全年齢)	火・水 寄居小グラウンド 土・日・祝 用土グラウンド	井田 勝美 ☎584-3149 岡田 祐子 ☎581-7782
	寄居女子サッカークラブ	小1～小6	土・日 9:00～11:30	寄居小グラウンド	笠原接骨院 ☎582-2270 長谷川 浩伸 ☎582-2214
バレーボール	用土JVC	小1～小6	火・水 18:00～20:00 日 9:00～12:00	用土小体育館	小久保 秀隆 ☎584-3051 福嶋 幸志 ☎581-5593
	折原ジュニアバレー	小1～小6	土 9:00～15:00 日 9:00～12:00	折原小体育館	清水 都留吉 ☎581-6930 ☎090-1651-4179
柔 道	男衾柔道クラブ	未就学児～中3	火・水 18:30～21:00 土 18:00～20:30	男衾中武道場	波多野 隆史 ☎581-8109 ☎080-3121-7532
	明道館寄居警察署少年柔道教室	小1～中3	火・水 18:00～20:00 (小学生) 20:00～21:30 (中学生)	小学生(火曜)・中学生 総合体育館柔道場 小学生(木曜) 寄居警察署柔道場	加藤 宮の ☎581-6867 ☎090-4841-6724
剣 道	寄居成心館剣道	未就学児～小6	水 18:30～20:00 土 14:00～17:00	水 総合体育館剣道場 土 成心館剣道場	白川 宏司 ☎090-4829-1845 齋藤 薫 ☎090-8850-1592
	寄居ミニバスケットボール	小1～小6 (男子)	水 18:00～20:00 土・日 13:30～17:00	水 総合体育館 土・日 寄居小体育館	板橋 久男 ☎0494-62-2074
ミニバスケットボール	寄居スパークル	小1～小6 (女子)	水・金 18:00～20:00 日 13:30～17:00	水・金 総合体育館 日 桜沢小・用土小体育館	
	ソフトボール	寄居ジュニアソフトボール	小1～小6 (女子のみ)	土 8:30～12:30	環境整備センター多目的広場 城南中グラウンド
陸 上	城南クラブ	小1～中3	週3回程度 夏季 17:00～19:00 冬季 15:00～17:00	寄居運動公園	

問い合わせ／寄居町スポーツ少年団本部事務局(生涯学習課内、☎581・2121内線531)へ。