

食育講座 「お母さんと一緒に学ぶたべもの教室」開催

町のボランティア団体「食生活改善推進員（愛称 ヘルスマイト）」の皆さんが親子に簡単なランチ（今回はひなまつり料理）を提供します。この機会にぜひ子供と楽しく食べることの大切さを学びませんか。



▲細巻きは親子で作成プチ調理

- ★日 時 3月27日(水)11時～13時
- ★会場 保健センター 1階 母子保健室
- ★対象 乳幼児とその保護者（先着15組）
- ★内容
 - ①バランスを考えた幼児食の試食
 - ②子供と一緒にプチ調理体験
 - ③ヘルスマイトからの食育伝達
 - ④参加親子の交流
- ★費用 材料費として 保護者 500円/子ども 250円
※離乳食の用意は各自でお願いします
- ★持ち物 あれば親子共に、エプロン、バンダナ、手ふきタオル等ご用意ください
- ★申込先 健康課（保健センター）栄養士まで ☎82-5490
- ★申込締切 3月21日(木)



▲食後の読み聞かせもあるよ



▲みんなでジャンケンお年玉ゲット！

問い合わせ先 健康課保健環境係 保健センター内 ☎82-5490

都市計画決定が縦覧できます

下仁田都市計画道路の変更について、関係図書を縦覧します。

時間

午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日を除く）

ところ・問合せ

県都市計画課 ☎027-226-3654
富岡土木事務所 ☎63-2255
下仁田町産業振興課 ☎82-2111

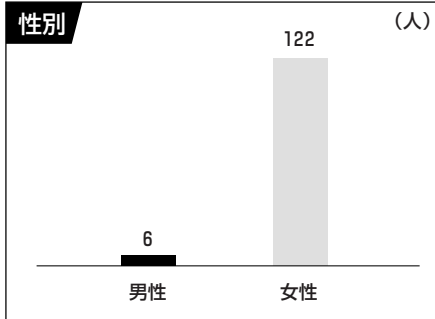
【変更内容】

決定	路線番号	路線名	変更内容
県	2・3・1	東町下町線	廃止
	2・3・3	下町上町線	
	2・3・4	仲町旭町線	
	2・3・5	石神樋ノ口線	
	1・小・1	東町上町線	
町	1・小・2	駅前通線	廃止
	2・3・2	仲町網掛線	

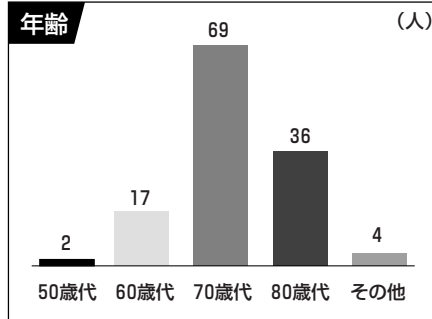
いきいき健康教室参加者アンケート結果

介護予防事業として、集会所など町内14ヶ所で開催中の「いきいき健康教室」は毎月約130名の方が熱心に取り組み、今年度は延べ1,500名の方の参加が見込まれております。

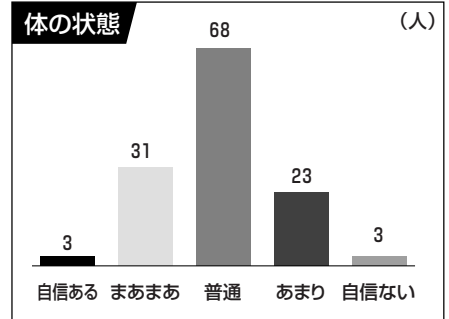
今月は昨年9月に行われた参加者のアンケート調査結果(回答数128)をご紹介します。



男性の積極的な参加を!



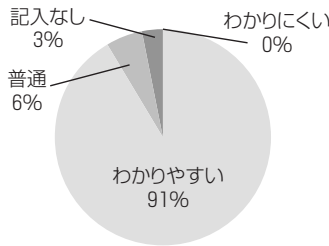
今から始めてみては!



運動を継続して自信をつけましょう!

1. 講義の内容はわかりやすかったですか?

回答	人数
わかりやすい	117
普通	7
わかりにくい	0
記入なし	4

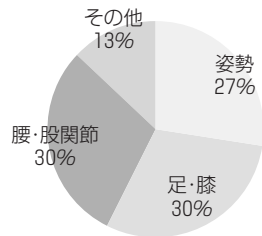


先月号に載せましたが、教室を続けていて、今までより姿勢が良くなった・少し良くなったと答えたかたは91%でした。

また、腰が楽になった(楽に回せるなど)かたは87%、膝が楽になった(立ち上がりやすいなど)かたは88%でした。

2. 4月からの講習で続けている運動はありますか?

【複数回答】	人数
姿勢	89
足・膝	97
腰・股関節	96
その他	42

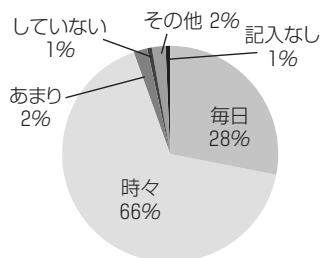


姿勢が悪くなると、腰・足・肩などの変形や痛みが出たり、歩きづらくなるだけでなく、内臓の病気になることもあります。

日常生活の過ごし方により、よく使う筋肉と使わない筋肉があり、動かさない部分はますます動きが悪くなったりします。

3. 自宅でどのくらい運動をしていますか?

	人数
毎日	41
時々	97
あまり	3
していない	1
その他	3
記入なし	1



まだ楽に動けるうちから正しく身体を動かして、何歳になっても心配なく動けるようにしましょう。

もう姿勢が曲がってしまった方、動かすと痛みがあるという方もあきらめないで。それぞれの体調に合わせて運動を行い、今の状態を維持・改善していきましょう。

いきいき健康教室はどなたでも参加できます。

大勢の皆様のご参加をお待ちしています。

問い合わせ先 健康課高齢者支援係(内線328)



平成24年度下仁田町介護予防事業

～いきいき健康教室～

・今すぐに実行できる身近な情報をお届けします。体調に合わせて軽い運動やマッサージを行う事で膝痛や腰痛を予防し、転ばない足腰と健康な体づくりを目指しましょう。どなたでも参加でき、年2回は身体づくりのための栄養のお話もあります。

・お申し込みは不要ですので、都合のつく会場へ直接お越しください。

【参加費】 無料

【会場別日程】 *午前、午後をお間違えないようご注意ください。



「簡単な缶詰レシピ」

12月19日(水) 馬山生活改善センター

講師:管理栄養士 田嶋実菜子先生

	会場	開催日	時間	講師
下仁田地区	公民館3階大会議室	3月 1日(金)	午前10時～12時	健康運動指導士
	吉崎公会堂	3月 5日(火)	午後1時30分～3時30分	
馬山地区	鎌田地区集会所	3月 29日(金)	午前10時～12時	健康運動指導士
	馬山生活改善センター	3月 22日(金)	午後1時30分～3時30分	
	蒔田地区集会所	3月 26日(火)		
小坂地区	東野牧生活改善センター	3月 12日(火)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
	13区公会堂	3月 13日(水)		
	北小地区集会所	3月 15日(金)	午前10時～12時	
西牧地区	矢川友愛館	3月 6日(水)	午後1時30分～3時30分	健康運動指導士
	西牧活性化センター	3月 7日(木)		
	三ツ瀬集会所	3月 8日(金)	午前10時～12時	
青倉地区	大桑原地区集会所	3月 21日(木)	午前10時～12時	健康運動指導士
	下青倉集会所	3月 19日(火)	午後1時30分～3時30分	
	桑本地区多目的集会所	3月 27日(水)	午前10時～12時	

12～1月の栄養士の講座でお伝えした内容の一部をご紹介します

★筋肉量を減らさないために! たんぱく質足りていますか?

たんぱく質の摂取量が減少すると筋肉量が減り、骨を支えることが出来なくなってしまいます。

ちょっと心配なときは、いつもの食事にプラスワン 常備菜でたんぱく質を補い筋肉量を保ちましょう!

とりそぼろ

材料

とりひき肉 200g 酒 大さじ4
 さとう 大さじ2 みりん 大さじ1
 しょうゆ 大さじ2 しょうが 一片

作り方

- ①フライパンにとりひき肉と調味料をいれ菜箸4本でよく混ぜ合わせてから火にかける。
- ②絶えずかき回しながら肉によく火を通ししょうが汁を加えて仕上げる。

*冷蔵庫で2～3日もちます。

★食事時にスプーン2杯をごはんにかけて食べてくださいね!

問合せ先 下仁田町役場 健康課 高齢者支援係(内線328)まで

3～4月 健康カレンダー

		日にち	時間(受付)	対象者	持ち物	内容
乳児健診	3、4か月児	4月22日(月)	午後1時30分～2時	平成24年11月・12月生まれ 平成25年1月生まれ	母子健康手帳 タオル 歯ブラシ	問診、計測、医師の診察、むし歯予防相談、家族計画・授乳相談、育児相談、離乳食相談と試食
	6、7か月児			平成24年8月・9月・10月生まれ		
	9、10か月児		午後1時15分～1時30分	平成24年5月・6月・7月生まれ		
★9・10か月児健診対象の方は健診を受ける前に「むし歯予防説明会」を聞いていただけます。						
幼児健診	1歳児	3月11日(月)	午後1時30分～2時	平成24年1月～2月生まれ	母子健康手帳 タオル、歯ブラシ ※3歳児は事前に配布するアンケートと尿	問診、計測、医師の診察、歯科健診、むし歯予防相談・希望者にフッ素塗布、食生活相談と手作りおやつを試食、健康相談、心理発達相談
	1歳6か月児			平成23年7月～8月生まれ		
	2歳児		午後1時15分～1時30分	平成23年1月～2月生まれ		
	3歳児		平成22年1月～2月生まれ			
歯科健診	2歳6か月児	3月11日(月)	午後1時15分～1時30分	平成22年7月～8月生まれ	母子健康手帳 歯ブラシ	歯科健診、歯科保健相談・希望者にフッ素塗布
	3歳6か月児			平成21年7月～8月生まれ		
定期健康相談 「ふれあい広場」	3月 1日(金) 4月 9日(火)	午後1時30分～3時30分	健康に関する相談のある人	乳幼児は母子健康手帳、歯ブラシ	健康相談・栄養相談、介護相談、血圧測定、育児相談、授乳相談、むし歯予防相談など	
妊婦健康相談・妊娠届出	月～金曜日(祝・祭日を除く)	午前8時30分～午後5時	妊娠がわかった人	妊娠届出書	母子健康手帳の交付・妊婦健康診査受診票発行・健康相談	
精神保健相談 「こころの相談」	4月12日(金) (予定)	午後3時から予約制	不安、不眠、認知症、アルコール依存、ひきこもり、暴力、その他、さまざまなこころの悩みや病気をもつ本人やその家族など		心療内科医による個別相談 ※事前に予約の電話をしてください。	

☆予防接種は個別に通知いたします。

会場・問い合わせ先 保健センター 82-5490

富岡保健福祉事務所 3～4月

●エイズ相談(予約制)

日時 月曜日(要確認) 午後1時～2時
内容 血液検査・健康相談など(匿名で受けられます)
会場 富岡合同庁舎
担当者 医師、保健師
申込先 富岡保健福祉事務所 保健係 62-1541

●精神保健福祉相談(予約制)

日時 3月14日(木) 午後1時～3時
対象 不安、不眠、認知症、アルコール依存、ひきこもり、暴力、その他、さまざまなこころの悩みや病気をもつ本人又はその家族など
会場 富岡合同庁舎
担当者 精神科医師、保健師
申込先 富岡保健福祉事務所 保健係 62-1541

学校開放利用団体打合せ会議

平成25年度学校開放利用団体打合せ会議を次の日程で行いますので、体育館を定期的に利用しようとする団体は必ず出席してください。

なお、25年度から新たに利用を希望する団体は、所定の届け出用紙を教育委員会で受け取り、必要事項を記入のうえ会議にご持参願います。

日時 平成25年3月8日(金) 午後7時
場所 下仁田町役場 2階大会議室(201)
問合せ先 教育委員会 生涯学習係(内線713)

スポーツ保険に加入しましょう

スポーツ・レクリエーション活動を行っている団体は、スポーツ保険に加入しましょう。

- 加入用紙は、教育委員会にあります。24年度加入団体には、保険会社より用紙が郵送されます。
- 保険適用期間は4月1日～来年3月31日までとなります。
- 年度途中からでも加入できます。

問合せ先 教育委員会 生涯学習係(内線713)