

下仁田町食生活改善推進員（ヘルスマイト）による

「男性の料理教室」 受講者募集!

包丁をにぎって調理したことのない男性、初心者が集まってワイワイとにぎやかにみんなで楽しく料理をしてみませんか。

- ★日時 1月23日(水) 10時～13時
- ★会場 保健センター 2階 栄養学習室
- ★対象者 町内在住の男性20名(先着順)
- ★内容 調理実習「手作りのピザをつくろう!」
試食をとりながら楽しく交流会も行います
- ★実施者 下仁田町食生活改善推進員がお手伝いします
- ★費用 調理実習材料代 500円
- ★持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル、材料代
- ★申込先 健康課(保健センター) 栄養士まで
☎82-5490



▲9月の講座の様子

1月7日(月)から申込受付開始します

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(今回は新春のお料理 他)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。

- ★日時 1月18日(金) 11時～13時
- ★会場 保健センター 1階 母子保健室
- ★対象者 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 1月15日(火)



国民健康保険および後期高齢者医療保険からのお知らせ

国保(後期)人間ドック受診者の募集 ～2月1日より受付開始～

- 受診期間 平成25年4月1日～平成26年3月31日
 - 実施機関 下仁田厚生病院 ☎82-3555
 - 対象
 - ・国民健康保険(後期高齢者医療保険)の被保険者で、検査日まで引き続き加入している人
 - ・平成25年4月1日時点で、満20歳以上(後期は、75歳以上)
 - ・国民健康保険税(後期高齢者医療保険料)を完納している人
 - ・保健センターで行う特定検診(集団検診)を受診しない人
- ※注意:受診できるのは年度内に1回です。

- 申込受付
受け付け開始は平成25年2月1日から
- 費用・募集人数(予定)
費用・募集人数については、確定しておりません。4月の広報で再度お知らせします。
- ★後期高齢者医療保険の被保険者も、国民健康保険被保険者と同額の自己負担で人間ドックを受けることができる予定です。
※昨年の自己負担額は、日帰りが8,400円(国保・後期)、1泊2日が15,500円(国保のみ)でした。
- 申し込み方法
下仁田厚生病院(☎82-3555)に国民健康保険(後期高齢者医療保険)の人間ドック受診の旨を伝えて、予約をお願いします。(受診日は4月1日以降)。

介護ベッド用すり(サイドレール)による 死亡・重大事故が発生しています!!

ご自宅の介護ベッドに危険な部分があるかどうかを確認し、説明書をよく読み、正しい使い方によって未然に事故を防ぎましょう。

詳細については消費者庁ホームページをご覧ください。消費者庁への直接のお問い合わせをお願いいたします。

消費者庁ホームページ

http://www.caa.go.jp/safety/pdf/121101kouhyou_2.pdf

http://www.caa.go.jp/safety/pdf/121102kouhyou_3.pdf

問い合わせ先 消費者庁消費者安全課 ☎03-3507-9204



「ハッピー子育て教室」

腰痛や肩こり、産後の体の変化に悩んでいるママ。

子どもさんともっと楽しく遊びたいママ。

サクサク子育てのためのヒントがいっぱい詰まった、開催中の連続講座です。

チャンスは、あと3回!!

時 間：開場(自由遊び)9:30～ 教室10:30～12:00

会 場：下仁田町保健センター

対象者：乳児から就園前までの幼児と母

持ち物：バスタオル、おんぶひも、動きやすい服装で

参加費：無料

申込・問合せ先：健康課保健環境係(保健センター) ☎82-5490



回	日にち	内 容
1～3回は終了しました		
4	1月22日(火)	ママ!股関節美人
5	2月15日(金)	親子でマッサージ、エクササイズ
6	2月27日(水)	親子でマッサージ、エクササイズ

1月の「保育園子育て応援事業」活動計画

「保育園子育て応援事業」は、在宅の3歳までの乳幼児と保護者及び妊婦さんが参加できます。登録をされていない方は、事前に登録していただき、お問い合わせでご参加ください。事業計画の対象児でなくても参加できます。



保育園	馬山保育園	小坂保育園	青倉保育園
会 場	保育園ホール	園庭	保育園内
実施日	1/17(木)	1/11(金)	1/15(火)
時 間	10:00～11:00	10:00～	10:00～11:30
対象児	妊婦さんと3才児まで	未就園児	妊婦さん～3才
内 容	リトミック	どんど焼き	赤ちゃんマッサージ
	乳幼児の育て方及び在園児との交流	日本の伝統ある行事を再確認して、お正月の風物どんど焼きを皆で楽しむ	親子ふれあい遊び
準備するもの	運動の出来る服装でお出かけください。		赤ちゃんマッサージはバスタオルを1枚用意してください。動きやすい服装でご参加ください。
講 師	リトミック講師 田中文華、蟻坂弘江 担当保育士 寒河江恵子		参加ご希望の方は事前にご連絡ください。

■問い合わせ先 馬山保育園 82-2323 小坂保育園 82-2116
青倉保育園 82-2549 下仁田町役場 健康課福祉係 (内線325)