

# 食育イベントにお出かけください!

第2回下仁田町食育 ③ 作る ④ たべる ⑤ えらぶ ⑥ プロジェクト(菜の花編)

日時 3月12日(日) 10時~15時

会場 馬山社会体育館(旧馬山小学校体育館)

内容

<試食コーナー>菜の花を使ったアイデア料理・あったま汁 他 お楽しみに!

<体験コーナー>菜の花の摘み取り・下仁田小鉢絵付け・野菜の計量・体組成測定等  
子供さんと一緒に楽しめます♪

<お楽しみコーナー>

子ども劇場(荒巻シャケさんのあそんで、うたって  
学べるショー・お話の会チロヌップ)

保育園児の絵画作品展示・小学生の俳句作品展示

ゆるキャラと遊ぼう・かぶりもので記念撮影

講演「食べたら動こう!運動のコツ教えます!」他

\*\*\*楽しい企画を用意してお待ちしています\*\*\*

問合せ先

保健環境課 保健推進係(保健センター) ☎82-5490



▲第1回の様子

## 3月の「保育園子育て応援(保育園・こども園体験)」活動計画



「保育園子育て応援(保育園・こども園体験)」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。  
参加ご希望の方は、希望される各園へお問い合わせください。

保育園	馬山こども園	青倉保育園	※保育園・こども園の見学や育児子育て相談、一時保育等の相談は、いつでも受付けています。 ご希望の方は、保育園・こども園へお問い合わせください。  ■問合せ先 馬山こども園 82-2323 青倉保育園 82-2549 下仁田町役場 健康課福祉係 64-8803(直通)
会場	こども園ホール	保育園ホール	
実施日	毎週木曜日 3/2・9・16・23	3/14(火)	
時間	10:00~11:00	9:50(開場) 10:00(開演)~11:00(終了)	
対象児	妊婦さんと3才児まで	妊婦さん~3才	
内容	親の集いの広場 リトミック(第1週 及び 第3週) 親子で楽しくふれあい遊び 絵本の読み聞かせ・工作 等 乳幼児の育て方及び在園児との交流 ※園庭開放…毎日行っています。 ・月曜日~土曜日:13:00~17:00・日曜日:8:00~18:00	人形劇「やまねこ座」上演 ・赤ずきんちゃん ・ネコとボールとネコネコネコ	
	準備するもの	運動の出来る服装でお出かけください。	
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。	

▽問合せ先 自衛隊高崎地域事務所  
高崎市あら町5-5  
☎027-325-1176



予備自衛官補とは?  
一般国民の方を予備自衛官補として採用し、所要の教育訓練を経た後、予備自衛官として任用される方のこと

- 幹部候補生
- ▽受験資格 22歳~26歳未満  
(平成30年4月1日現在)
- ▽受付期間 3月1日(水)~  
5月5日(金)まで
- ▽試験日(一次)  
5月13日(土)・14日(日)
- 予備自衛官補
- ▽受験資格 18歳~34歳未満  
(平成29年7月1日現在)
- ▽受付期間 4月7日(金)まで
- ▽試験日 4月15日(土)・  
16日(日)のどちらか指定する一日

## 自衛官採用試験案内

# むし歯を予防しよう

むし歯になって穴の開いた歯は、自然に治ることはありません。まず、むし歯にならないように予防することが大切です。  
むし歯ができる三つの要因



## 1. 糖分の摂取回数を控える

糖分はむし歯菌の養分になりむし歯菌を増やすので、糖分の多く含まれる食べ物、飲み物は控えめに。

## 2. 歯みがきでむし歯菌を減らす

歯みがきで、むし歯のすみかになるプラーク

(歯垢)を取り除きます。寝ている間はだ液の流れが弱いので、寝る前は必ずうがいや歯みがきをしましょう。

## 3. フッ素で歯の質を強くする

フッ素は自然界にある元素の一つです。

フッ化物は歯の表面から取り込まれ、歯の質を強くします。むし歯菌の出す酸に対しても強く耐えます。また、歯の周りにフッ化物があると再石灰化を促進します。

市販のほとんどの歯みがき粉にもフッ素が配合されています。

問合せ先 保健環境課 保健予防係 ☎82-5490

## 《3月は自殺対策強化月間です》

群馬県では、毎日1人以上の方が自ら命を絶っています。自殺は、健康問題や経済・生活問題、家庭問題など複数の要因により、心理的に追い込まれた状態から起るといわれています。現代社会では、誰もがこころの健康を損なう可能性があり、決して他人事ではなく身近な問題です。

自殺を考えている人は、心理的に孤立・孤独だと考えがちです。孤立・孤独を防ぐことが自殺対策の有効な手段になります。私たち一人ひとりが悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る意識を持ちましょう。

### 【相談窓口】

#### ●こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556

月曜～金曜 9時～16時(祝日、年末年始を除く)

#### ●こころの相談

下仁田町保健センター ☎82-5490

偶数月の第2金曜日に心療内科医による『こころの相談』を実施しています。詳細は広報でご確認の上、お電話でご予約ください。保健センターでは、随時ご相談に応じていますので、ご利用ください。

健康講演会のお知らせ

## 【もっと輝く☆】

### 女性の健康講座

家事、子育て、家族の世話、仕事。忙しくて時間が足りない！

充実した毎日だけど、気が付いたら健診結果に変化が…。

「私」を大事にするためにカラダのことを知りましょう。

#### 日にち

平成29年3月17日(金)

#### 時間

午後1時30分～3時(受付午後1時)

#### 場所

下仁田町公民館

(下仁田町下仁田1-1-2)

#### 対象

45歳以上の女性

#### 講師

こすげレディースクリニック

医院長 小菅利弘 先生

#### 費用

無料(当日直接会場にお越しください)

#### 問合せ先

保健環境課保健予防係

☎82-5490

