

みんなの健康

問合先 保健センター

(☎049・271・2745 FAX049・271・2747)

ゆりかご教室

～赤ちゃんを迎えるための教室～

これからお父さん、お母さんになる方を対象とする教室です。ぜひ、ご夫婦でご参加ください。

月	日	時間	内容
5	9 (土)	9時30分～ 12時	パパの妊婦体験 ・赤ちゃんとの 生活・赤ちゃん の入浴
	29 (金)	9時30分～ 12時10分	安心して赤ちゃん を迎えるため に(呼吸法など の実習含む)
6	4 (木)	10時～ 13時	妊娠中の栄養に ついて・ヘルシ ークッキング
	9 (火)	13時～ 15時30分	歯科健診・妊娠 中の歯みがき指 導・赤ちゃんの 絵本の選び方

場所 保健センター

持ち物 母子健康手帳、筆記具、飲

み物、6月4日はエプロンと実習費(300～500円程度)、5月29日はズボン着用で参加してください。

その他 1回のみ参加可。

申込先 直接または電話で保健センター

双子ちゃんママ&パパの集い

対象 双子など多胎児の親子・妊婦
日時 4月28日(火) 10時30分～11時30分

場所 富士見市民センター

内容 親子遊び、情報交換

問合先 保健センター、子育てセンター☎049・286・7201

乳幼児すこやか相談

対象 就学前までの乳幼児とその保護者・妊婦

日時 4月14日(火) 9時30分～10時30分(受付)

場所 保健センター

内容 身体計測・保健相談・栄養相談・歯科相談

持ち物 母子健康手帳

「8020 よい歯のコンクール」参加者募集

8020運動とは、「80歳になっても、20本自分の歯を保ちましょう」という運動です。達成者をお祝いして、よい歯のコンクールを開催します。

対象 市内在住の80歳以上(4月1日現在)で、自分の歯が20本以上あり、過去に表彰を受けたことのない方

日時 6月7日(日) 10時～12時

場所 坂戸市立市民健康センター

内容 当日はお口の審査などを行い、表彰します。

主催 入間郡市歯科医師会

申込み 5月15日(金)までに直接または電話で保健センター

日本脳炎の予防接種について

平成9年4月2日から平成10年4月1日生(今年度18歳になる方)で、日本脳炎の予防接種第1期を終了し、第2期の接種を終了していない方は、予防接種を受けましょう。詳しくは、保健センター。

正しい食生活



栄養観の醸成を

欠乏の時代を乗り越え、飽食の時代と言われ久しくなりましたが、高度情報化時代の中で、新たな問題に向き合っています。本来、情報がたくさんあることは楽しい反面、誤報や時に意図的な誘導さえあります。そこで問題になるのが、受け手側の選択能力、自己決定能力です。嘘か真か不明でも、科学的根拠があっても無くても、体にいいからor悪いから、と聞けば心は揺れ、一喜一憂するのは人情というものですが、情報に踊らされて実害を被ったり、健康を求める余り、常に戦々恐々として右往左往する姿は成熟社会には似合いません。

良い食事

- 良い食事は ○体質を改善し、体力、治癒力を、高めます。
- 脳を活性化し、体も、心も、元気にします。
- リズムカルに継続し、栄養力を発揮します。

良い食事の実践には、栄養学の基礎知識を習得することが重要だと思います。

高校生の教科書

栄養学の基礎知識習得に、高校の教科書が役に立ちます。教科書は、公正、公平、一般的。分かり易さや安価なものも利点です。栄養学とリンクする教科書は、「生物基礎」「化学基礎」「家庭基礎」「家庭総合」「保健体育」「農業」などの科目の中に登場します。

【例えば】…「生物基礎」で人体の仕組み、働きを知ると、全ての働きに意味があり、互いに関連し合い、無駄が無いことがわかります。私たちの意志の届かない所で、無意識の内に全自動で行われていることが分かり、結局、「栄養の基本はバランス」と、原点回帰のような結論に導かれます。

◎文科省HPには、高等学校用教科書目録があり、そこには発行者(出版社・連絡先)リストも掲載されています。教科書取扱の一般書店で、だれでも購入できます。

女子栄養大学生涯学習講師 勝山登美子

女子栄養大学ホームページ <http://www.eiyo.ac.jp/>

埼玉県食品表示調査員の募集

対象 県内在住で20歳以上の方

任期 平成27年6月～28年3月

内容 食品販売店で日常の買い物を通して食品の表示を確認し、定期的に報告(年間20店舗程度)。6月11日(木)(熊谷市内)または、12日(金)(さいたま市内)の午後に、指定する会場で研修実施予定。

定員 100人(選考あり)

報酬など 報告に応じて年間で謝金5000円を支払います。4月17日(金)(必着)までに、はがき、ファクシミリまたは電子メールで、住所、氏名(フリガナ)、電話番号、年齢、職業、応募理由(100字程度)を明記の上、県農林部農産物安全課あてに応募してください。選考結果は5月末までにお知らせします。

問合・申込先 埼玉県農林部農産物安全課総務・JAS法担当(〒330-9301さいたま市浦和区高砂3-15-1☎048・830・4110、FAX048・830・4832 ✉a4070-06@pref.saitama.lg.jp)