

健康づくり

場所の記載のないものは健康増進センター  
問合せ 健康福祉課 健康管理担当 ☎62-0716(直通)

●乳幼児相談

日時・対象 2月4日(金) 乳児(0歳児)  
2月8日(火) 幼児(1歳児～就学前)  
時間 9時30分～11時 持ち物 母子健康手帳  
※ご兄弟・姉妹で乳児と幼児のお子さんがいらっしゃる場合、どちらでもご利用できます。

●3～4か月児健診

日時 2月10日(木) 12時50分～13時30分受付  
対象 健診日現在、生後3～4か月のお子さん  
持ち物 母子健康手帳・バスタオル

●3歳児健診

日時 2月15日(火) 12時50分～13時30分受付  
対象 平成19年11月～12月生まれのお子さん  
持ち物 母子健康手帳・お子さんの尿・アンケート・使用中のハブラシ

●離乳食教室

7～11か月までのお子さんとお母さんを対象に離乳食教室を開催します。  
日時 2月25日(金) 9時30分～11時30分  
テーマ 簡単な離乳食の作り方(実習)  
持ち物 母子健康手帳・エプロン・三角巾・筆記用具・飲み物・おもちゃ・子守帯など  
費用 100円(食材料費) 申込 2月1日(火)～18日(金)  
定員 10組程度※お子さんと一緒にお越しください。

●くれよんキッズ

日時 2月18日(金) テーマ まめまき  
※見学・新規希望者は健康福祉課まで

●父親・母親学級

もうすぐお父さん、お母さんになる方を対象に開催します。ご希望の方は2月2日(水)までに電話でお申し込みください。  
※母子健康手帳交付時にお渡ししたアンケート用紙を記入して、最初の出席日にお持ちください。

日程・内容

- ①2月5日(土) 赤ちゃんの衣類、妊“夫”体験
  - ②2月9日(水) 妊娠中の栄養(調理実習あり)
  - ③2月18日(金) 妊婦体操
  - ④2月23日(水) 歯科保健
  - ⑤2月26日(土) 分娩、赤ちゃんの沐浴
- 持ち物 母子健康手帳と下記のもの  
②エプロン、三角巾、材料費300円③体操できる服装  
④使用中の歯ブラシ⑤エプロン、ズボンまたはバスタオル  
時間 9時30分～12時(②のみ13時終了)

●ヘルスアップクッキング講座

日時・対象地区 2月18日(金)大蔵・根岸・將軍澤地区  
9時50分受付 10時～13時  
テーマ 「1食分の献立をたててみよう！」  
メニュー ・もやし入りつくね焼き  
・切干大根サラダ  
・長芋のサクサクみそ汁

持ち物 エプロン、三角巾、健康手帳(お持ちの方)  
費用 1人300円(食材料費)  
※対象地区以外で参加希望の方は2月10日までに申し込みください。

●血液サラサラ教室

食習慣を見直し、運動を習慣づけ、生活習慣病を予防しましょう。  
対象 特定健診・人間ドックの結果、コレステロール、中性脂肪、血糖値が高く、生活習慣の改善が必要と思われる方。  
時間 13時30分～15時(2/14は15時30分まで)  
定員 20名(先着順) 申込 1月24日(月)まで

日程・内容

- 1月31日(月) 「高脂血症・肥満・糖尿病予防のための食生活」(講座)
- 2月7日(月) 「主食・主菜・副菜をそろえよう」、料理カードを用いた献立作成(講座・演習)
- 2月14日(月) 料理教室「“オサカナスキヤネ”食品でサラサラに！」(実習)
- 2月24日(木) ・栄養相談 ・ストレッチ体操(実習)
- 2月28日(月) ・「健康づくりのために運動をはじめよう」(講座) ・ストレッチ体操(実習)
- 3月7日(月) ウォーキングの基本、ストレッチ体操、筋力体操(実習)
- 3月14日(月) ウォーキングの応用、ストレッチ体操、筋力体操(実習)
- 3月24日(木) ・効果判定(グループワーク)

●献血にご協力ください

日時 2月3日(木) 9時30分～13時、14時～16時  
場所 嵐山花見台工業団地管理センター

広告 おかげさまで創業40周年 感謝

鉄骨工事一式 建築一式工事  
耐震補強 耐震シェルター

株式会社 小林工業

代表取締役  
小林 朝光  
kobayasi tomomitu

本社 埼玉県比企郡嵐山町平澤733  
TEL0493(62)8100 FAX0493(25)4700  
新年明けましておめでとうございます

スポーツ

問合せ 生涯学習課 生涯学習担当 ☎62-0824(直通)

●第48回嵐山町ソフトボール選手権大会

(11月14日、21日 総合運動公園)  
優勝 広野スポーツ愛好会  
準優勝 武蔵嵐山クラブ

●第9回東京都防具付空手道選手権大会

(11月14日 国士舘大学)  
組手 小学生男子(1・2年生) 第3位 長島裕都  
組手 小学生男子(3・4年生) 優勝 永井竜二  
準優勝 米澤 楓 第3位 松崎涼佑  
組手 小学生男子(5・6年生) 優勝 濱野尚弘  
準優勝 米山龍登  
男女混合形 小学生1・2・3年生 優勝 平井稔規  
準優勝 船戸綜馬  
男女混合形 小学生4・5・6年生 準優勝 米山龍登



●金鶏神社奉納剣道大会

(11月23日 県立嵐山史跡の博物館)  
小学低学年の部 優勝 安田隼也  
準優勝 柴田華花 第3位 安田涼華  
小学高学年の部 優勝 萩原賢吾  
準優勝 長谷川武洸 第3位 平 優里 松澤圭悟  
中学男子の部 優勝 山下隼平  
準優勝 柴田祥伍 第3位 遠藤慶人 田中三起久  
中学女子の部 優勝 田中麻衣  
準優勝 山岸さやか 第3位 村上彩香 佐々木優香

●第26回嵐山町重忠綱引大会参加チーム募集

日時 2月6日(日) 8時30分より受付  
場所 菅谷中学校体育館 費用 無料  
競技種別 ①小学生の部(男女混成可) ②中学生男子及び女子の部 ③一般男子及び女子の部  
競技方法 リーグ戦を併用したトーナメント方式  
チーム編成 町内在住在勤者による1チーム12名以内で編成(監督1名、マネージャー1名、選手8名、交代員4名)。ただし、小学生の部においては監督・マネージャーは成人とする。  
組合せ抽選 1月31日(月) 19時より役場町民ホール(一般男子・女子のみ)※小・中学生は事務局で実施。  
申込 所定の申込書に必要事項を明記の上、1月26日(水)までに生涯学習課へ

消費者コーナー

消費者啓発参考情報「くらしの110番」トラブル情報  
個人年金保険の契約はリスクを確かめて

【事例】銀行で「よい商品がある」とドル建ての個人年金保険を勧められ、契約した。その場の説明では納得したが、元本割れはないのか、円高で大丈夫か、と今後が不安になった。(50代 女性)

近年、銀行で取り扱う金融商品は多種多様化し、リスクの高い商品も扱うようになったため、銀行で勧める商品だから安心とはいえなくなっています。

事例の個人年金保険とは、保険料を支払って、あらかじめ定められた年齢から年金の支払いが開始されるものです。この商品は仕組みが難しく、外貨建ての場合は為替の変動によるリスクや手数料がかさむといったデメリットもあります。また、個人年金保険について銀行は保険会社の代理店であり、契約先は保険会社になります。保険会社の運用状況によっては、将来の受取金額が支払った保険料を下回ることもあります。

【消費者へのアドバイス】

①契約はよく理解してから

金融・保険商品の購入で大切なのは商品を正しく理解することです。中には、内容が複雑で少し説明を聞いただけでは理解できない商品もあります。不明な点があるうちは手を出さないという態度が大切です。

個人年金保険も、商品の内容を理解できない場合は、その場で契約せず、また、契約の必要性を感じない場合は、きっぱりと断りましょう。

②契約先の保険会社を確認する

個人年金保険は保険会社と契約することになります。どの保険会社と契約するのか、保険会社の信用性はどうかなどをよく確認しましょう。

③外貨建てのものは為替差損と手数料に注意

個人年金保険が外貨建ての場合には、日本円で受け取る時に、外貨を円に換算するといくらになるかという為替相場の影響を受けます。為替相場の状況によっては、受取金額が支払った保険料を下回ることもあります。また、外貨を円に換えるのに手数料が差し引かれることも考慮しなければなりません。

④中途解約の想定を忘れずに

商品によっては、中途解約すると解約料が差し引かれ、解約返戻金が支払った保険料を下回ることもあります。解約せざるを得ない突然の事態が将来生じることも想定しておきましょう。

このようなトラブルのご相談やお問合せは、消費生活センターをご利用ください。

相談窓口 消費生活センター(企業支援課)☎62-0720  
(毎週月・火・木・金曜 10時～12時・13時～16時)