

 **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 健康いきいき課 健康管理担当 ☎62-0716(直通)

●**乳幼児相談**
日時・対象 9時30分～11時
2月3日(金) 乳児(0歳児)
2月14日(火) 幼児(1歳児～就学前)
今回の幼児相談では、歯科相談もできます。

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、ご利用できます。

●**3～4か月児健診**
日時 2月9日(木) 12時50分～13時30分受付
対象 健診日現在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21日(火) 12時50分～13時30分受付
対象 平成20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・使用中の歯ブラシ

●**くれよんキッズ**
日時 2月10日(金) 10時30分～12時
テーマ 豆まき
※見学・新規希望者は健康いきいき課まで

●**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「父親・母親学級」を開催します。ご希望の方は2月1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。

日時・内容
①2月4日(土)・赤ちゃんの衣服・妊“夫”体験
②2月10日(金)・妊娠中の栄養(調理実習あり)
③2月17日(金)・妊婦体操
④2月25日(土)・分娩・赤ちゃんの沐浴
⑤2月29日(水)・歯科保健

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エプロン、ズボンまたはバスタオル
⑤使用中の歯ブラシ

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 9時50分受付 10時～13時
2月17日(金) 七郷②地区(吉田・勝田・杉山・太郎丸)
メニュー ・鮭のみそチーズ焼き
・根菜の炒め煮

・青菜のおかか和え ほか
テーマ 「主菜をバランスよく食べよう」
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(金)までにお申し込みください。

●**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(2/20は15時30分まで)
定員 20名程度
申込み 2月1日(水)まで

日程・内容
・2月6日(月) 「高脂血症・肥満・糖尿病予防のための食生活」(講座)
・2月13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20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27日(月) 栄養相談・ストレッチ体操(実習)
・3月5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12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19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26日(月) 効果判定(グループワーク)

●**健診後の健康相談**
平成23年度に特定健診や人間ドックをご利用いただいた方(健康保険の種類に関わらずご利用できます)を対象に、食事や運動など生活習慣改善に関する相談を行います。

対象者 健診の結果、生活習慣の改善が必要と診断された方(メタボリックシンドローム基準該当と予備軍該当の方は特定保健指導をご利用ください。)

日時 2月24日(金)
13時、13時30分、14時、14時30分受付

定員 受付時間ごとに5名(先着順)
内容 ①受付 ②問診 ③検査(検尿、体脂肪測定、血圧測定・・・必要な方のみ) ④相談【日常生活(保健師)、栄養(栄養士)、運動(健康運動指導士)】

持ち物 健康手帳(お持ちの方)、健診の受診結果
申込み 2月17日(金)まで

 **図書館**
問合せ 知識の森嵐山町立図書館 ☎62-6989

●**おはなしポレポレ**
日時 1月17日(火) 11時～ 対象 3歳以上
場所 1階会議室
【絵本や紙芝居の読み聞かせ、手遊びなどをする会です。楽しく幸せなひとときをともにしましょう。】

●**おはなしの森**
日時 1月7日(土) 14時～
場所 1階ロビー
【年長さんから小学生向けにおはなしを語る会です。コワ～い話、笑いが止まらない話などもりだくさん。】

●**ちいさいさんのおはなし会**
日時 1月24日(火) 10時30分～10時50分
対象 0～2歳児
場所 1階会議室
【乳幼児と保護者の方を対象にしたおはなし会です。わらべうたや手遊び・絵本など、親子が一緒に楽しめます。】
※終了後、しばらく会場を開放します。保護者の方同士の交流の場としてご利用ください。

●**親子シアター**
日時 1月8日(日) 14時～
場所 視聴覚室
内容 『しんまいパパのモルテン』(29分)
【がちょうのモルテンにもついかわいひヒナが生まれた。ところが中の一羽がすごいいたずらっ子でニルスもお守りが大変。そこへ悪ギツネのレックスが現れいたずら坊やをさらっていった。】
内容 『月夜に浮かぶ幻の街』(29分)
【月夜の海に100年に一度浮かび上がる幻の街と、そこに入り込んだニルスの物語を描く。】

●**名作映画鑑賞会**
日時 1月18日(水) 14時～
場所 視聴覚室
内容 『あゝ野麦峠』(154分)
【明治後期に飛騨から信州岡谷の製糸工場へ、働きに出、過酷な労働にもめげず生き抜いた少女たち。その不屈の青春群像を秋の飛騨地方、冬の野麦峠を舞台に描く。】

☆お知らせ
図書館延長開館の休止について
1月、2月の毎週水曜日と金曜日の延長開館(午後17時30分～19時00分まで)を閉館といたしますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

◎**今月の休館日**
1月1日～4日・9日・10日・16日・23日・30日

 **スポーツ**
問合せ 文化スポーツ課 生涯学習担当 ☎62-0824

●**第27回嵐山町重忠綱引大会参加チーム募集**
日時 2月5日(日) 8時30分より受付
場所 玉ノ岡中学校体育館
競技種別 ◆小学生の部(男女混成可) ◆中学生男子及び女子の部 ◆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。
費用 無料
組合せ抽選 1月30日(月) 19時より役場文化スポーツ課内(一般男子・女子のみ)

※小・中学生については事務局で行います。
申込み 所定の申込書に必要事項を明記の上、1月24日(火)までに文化スポーツ課へ

●**第50回嵐山町ソフトボール選手権大会**
場所 総合運動公園(11月12日、19日開催)
優勝 菅谷6区
準優勝 広野スポーツ



●**金雞神社奉納剣道大会(11月23日開催)**
場所 埼玉県立嵐山史跡の博物館
小学校低学年の部
優勝 安田 涼華 準優勝 荻野 玲央
第3位 篠崎 陽斗 西澤 十星

小学校高学年の部
優勝 萩原 賢吾 準優勝 荻野 理久
第3位 長尾 菜旺輝 安田 隼也

中学校男子の部
優勝 松澤 圭悟 準優勝 長谷川 武洸
第3位 宮本 顕護 宮本 正国

中学校女子の部
優勝 権田 琴乃 準優勝 佐々木 優香
第3位 増渕 花梨 根岸 京香