

健康づくりサポーター養成講座 「～健康1番!わくわくセミナー～」

健康づくりで
地域貢献

いつまでも元気で過ごせるように、健康づくりに関する様々なことを学んでみませんか。
 この講座は、健康づくりを推進するボランティアグループの桶川市健康づくり市民会議（以下、市民会議）と市が協働で実施します。

講座修了者には「修了証」と「健康長寿サポーター応援ブック」が交付され、講座で学んだことを活かし、市民会議で活動することができます。あなた自身や周りの人の健康のため、ぜひ受講してください!

対象▶健康づくりに関心のある市民（原則として全日程出席可能な人）

ただし、過去に健康づくりサポーター養成講座を受講した人は受講できません。

定員▶30人【先着順】

費用▶料理講座材料費 500円、ウォーキング保険代 100円、スポーツ吹矢代 200円

申込み▶9月5日(水)午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

回	とき	内容	会場	講師・担当
1	10/10(水) 13:30～15:30	開講式 オリエンテーション 「オケちゃん健康体操で体力アップ!」	分庁舎 (会議室1)	市民会議会長 黒沼 景子さん 市民会議副会長 村田 浩太郎さん
2	★10/18(木) 9:30～13:00	Let's トライ ウォーキング ～秋空の下で五・七・GO～ ※小雨決行	市内 (西側7km)	市民会議 ウォーキング部会
3	10/25(木) 9:30～13:00	料理講座「お手軽簡単クッキング」 ～おいしく・作って・健康づくり～	東公民館 (2階 調理室)	市民会議 食部会
4	11/13(火) 13:30～15:30	スポーツ吹矢で免疫力向上!	分庁舎 (会議室1)	日本スポーツ吹矢協会 桶川支部 支部長 田中 和義 さん
5	11/30(金) 13:30～15:30	講座「健康長寿サポーター養成講座」 修了式	分庁舎 (会議室1)	市民会議 事務局

★は公開講座です。公開講座のみの参加もできます《申込先着順》。定員▶30人
 ※10/10(水)・18(木)は、運動やウォーキングに適した服装と靴で参加してください。
 ※いきいきポイント各回3P、皆勤は5P追加

健康1番!わくわくセミナー 特別公開講座 “真打落語家 春風亭柳橋”が登場!

内容▶落語講座「真打登場!!～春風亭柳橋の一笑健康～」

とき▶12月13日(木)午後1時45分～午後3時45分

ところ▶さいたま文学館 文学ホール

対象▶市内在住の人

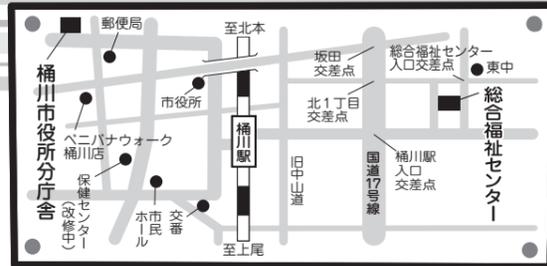
定員▶100人【先着順】※特別公開講座のみの参加もできます。

～春風亭柳橋さんプロフィール～

茨城県出身。東京経済大学卒業後2年のサラリーマン生活を経て、昭和57年七代春風亭柳橋に入門。平成6年真打昇進。平成20年八代春風亭柳橋襲名。現在、寄席、講演、テレビなどで幅広く活躍中。



いきいき
3p



健康増進課
(分庁舎内)
☎786-1855
FAX 786-0096

健康
ステーション
Health Station

※保健センターの改修工事のため、保健センターで行う事業は、6月から平成31年3月まで市役所分庁舎(上日出谷936-1)で実施しています。

こどもの健康診査



種別	とき	ところ	受付時間	内容
4か月児健診	9月14日(金)	分庁舎	13:15～14:10	診察、身体計測、育児相談、離乳食相談、絵本コーナー 持ち物 母子健康手帳、健診票
7か月児・10か月児相談	<高崎線東側> 9月4日(火) 10月2日(火)	総合福祉センター 2階児童館	9:30～10:30	保健師による身体観察、身体計測、育児相談、栄養士による離乳食相談 ※対象児は、7か月児と10か月児です。 高崎線を挟んで、東側は総合福祉センター、西側は分庁舎で行います。 その他、電話で相談してください。 持ち物 母子健康手帳
	<高崎線西側> 9月10日(月) 10月15日(月)	分庁舎		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	9月26日(水)	総合福祉センター 2階児童館	13:15～14:10	内科・歯科診察、歯科指導、身体計測、親子遊び、育児・幼児食相談、発達・心理相談 持ち物 母子健康手帳、問診票
3歳3か月児健診 (個別通知あり)	9月21日(金)	分庁舎	13:15～14:10	内科・歯科診察、身体計測、育児・幼児食相談、発達・心理相談 持ち物 母子健康手帳、問診票
フッ素塗布 (※有料)	9月3日(月) 10月1日(月)	分庁舎	1回目 13:30～14:00 2回目以降 14:00～14:30	1歳6か月児健診終了児、6か月ごとに塗布します。 持ち物 母子健康手帳、費用1,404円 問合せ▶口腔保健センター(北足立歯科医師会) ☎048-596-0275

母子健康相談



種別	とき	ところ	受付時間	対象者および内容	定員
マタニティクラス (要予約)	10月11日(木) 14:00～16:00	分庁舎	13:45～14:00	妊娠16～32週の妊婦 プレママカフェ：お茶を飲みながら交流会、妊娠中の栄養のとり方などの話 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	20人
	10月15日(月) 13:30～16:00		13:15～13:30	妊娠20～35週の妊婦(夫も可) 出産準備クラス：妊娠経過から出産の話、安産体操、交流会 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	15人
パパママ体験クラス (要予約)	9月1日(出) 10月13日(出) 10:00～12:00	分庁舎	9:45～10:00	妊娠24～36週の妊婦と夫(祖父母になる人歓迎) 赤ちゃんのお風呂の入れ方、育児について 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	9組

注1) 母子健康相談については、実施日の1週間前までに電話で申し込みください。また、効果的に参加していたため、対象となる乳児以外の小さなお子様を連れての参加はご遠慮ください。
 注2) 母子健康相談の対象となる乳幼児用のおむつ・調乳用のお湯などは、各自で持参してください。

おとなの健康相談



種別	とき	ところ	受付時間	対象者および内容
お立ち寄り健康相談 <i>ちょっと気軽に</i>	9月11日(火)	分庁舎	9:30～11:00	対象 成人 内容 血圧測定、生活習慣病予防・バランスの良い食事のとり方などの相談 ※気軽にお立ち寄りください! ※奇数月のみの開催になります。

※分庁舎の駐車場は数に限りがありますので、ご了承ください。

子育て支援料理教室 (託児あり)

献立▼おにぎらず、カレーパン、ト
マトとわかめの卵スープ、グレープ
フルーツのジュレ
とき▼9月21日(金)午前10時～午後
1時30分
ところ▼東公民館

対象▼市内在住の人
定員▼20人【先着順】
費用▼500円(保険代、材料費一部
負担)

持ち物▼筆記用具、エプロン、三角
巾、ふきん、手拭きタオル、室内履き
託児▼1～3歳の子ども10人【先
着順】
主催▼桶川市健康づくり市民会議
食部会
申込み▼9月3日(月)午前9時から、
電話または直接、健康増進課へ。

生涯骨太！クッキング



骨粗しょう症予防に、乳製品を利
用したカルシウムたっぷり料理を
作ってみませんか？

献立▼スキムミルクごはん、卵の
お吸い物、チーズタッカルビ、彩り
サラダ、フルーツミルク寒天
とき▼10月3日(水)午前10時～午後
1時30分

Let'sトライウォーキング



対象▼市内在住の人
定員▼25人【先着順】
費用▼500円(保険代、材料費一部
負担)

持ち物▼筆記用具、エプロン、三角
巾、ふきん、手拭きタオル、室内履き
主催▼桶川市食生活改善推進員協
議会
申込み▼9月5日(水)午前9時から、
電話または直接、健康増進課へ。

とき▼9月13日(木)午前8時に駅西
口公園噴水前集合、正午頃解散予定
(※小雨決行)
コース▼駅西口公園～坂田弁天公
園～わんぱく村～べに花ふるさと館
～駅西口公園
定員▼市民30人【先着順】
費用▼100円(保険代)※当日集金
します。

持ち物▼飲み物、雨具、ウォーキ
ングに適した服装、履きなれた靴
主催▼桶川市健康づくり市民会議
ウォーキング部会
申込み▼9月3日(月)午前9時～7
日(金)に、電話または直接、健康増進
課へ。
※持病のある人は、主治医に相談の
うえ申し込みください。

健康づくり
幸せづくり

腸内フローラ

お腹の調子はいかがですか。便
秘ですか。むしろやわらかすぎる
かも。お腹がゴロゴロして気にな
る。急に痛くなる。そういえば、オ
ナラが臭いな、なんていう人もい
るかもしれません。善玉菌や悪玉
菌とかがあって、それがお腹の調
子に関係するなんて聞いたことが
ありませんか。実はこの「菌」が、
お腹の調子だけでなく、いろいろ
な病気、例えばアレルギーやイン
フルエンザ、病気と戦うための免
疫の異常、こころの病、肥満、動
脈硬化にも関連があると分かっ
てきています。

人間のお腹にはたくさんの菌、腸
内細菌がいます。その数は100兆個
1000種類ほどで、種類ごとに
縄張りがある、グループを作っ
て住んでいます。それが腸内フロ
ーラ(お花畑)です。この腸内フ
ローラには、個性があって、一人
一人違います。お母さんのお腹の
中にいるときには、菌はゼロなの
に、生まれ出てくる瞬間から増え
て、おっぱいをのみ、離乳食を食

べて、そして大人と同じような食
べ物を食べるようになり、幼稚園
から小学生低学年のころには、そ
の特徴がだいたい決まります。そ
して高齢になると善玉菌のビフィ
ズス菌の割合が落ちてくるとも言
われています。

それでは健康のために、より良
い腸内フローラを保つにはどうし
たらいいのか。それはズバリ食事
です。体に役立つ菌をそのまま食
べることをプロバイオティクスと
いいます。ヨーグルトなどの発酵
乳、ビフィズス菌、乳酸菌、酪酸
菌などを含んだ食品、サプリメント
トなどです。また、善玉菌のえさ
となったり、育つために環境を整
えたりする働きをする、食物繊維
やオリゴ糖を食べることをプレバ
イオティクスといいます。具体的
な食品としては味噌、ぬか漬、キ
ムチ、納豆があります。

何年もかけてできた皆さんそれ
ぞれの腸内フローラなので、すぐ
にはありませんが、必ず変化が
出てきます。毎日の積み重ねが大
事です。まず始めてみましょう。

(一社)桶川北本伊奈地区医師会

特定健康診査・健康診査はお済み
ですか

市では、40歳～74歳の桶川市国民
健康保険加入者に特定健康診査を、後
期高齢者医療制度加入者に健康診査
を、9月30日(日)まで実施しています。
まだお済みでない人は、ぜひ受診
して、疾病の予防や健康管理にお役
立てください。対象者には、受診券
をお送りしていますが、お手元にな
い場合は連絡してください。

詳しくは☎保険年金課 ☎788-49
41 / FAX786-5882

9月の献血

種類	全血献血 (200ml・400ml)
とき	9月13日(木)
ところ	桶川駅西口
時間	午前10時～11時45分 午後1時～4時
対象	16歳～64歳の健康な人 ※400mlは男性17歳以上 女性18歳以上 ※60歳～64歳に献血したことのある人は69歳まで可能です。
主催	桶川イブニングロータリークラブ

※運転免許証、パスポート、健康保険証などで本人確認をさせていただきます。

献血にご協力いただいた人には、記念品をプレゼントに～



いきいきウォーキング ～正しいウォーキングを学びませんか？～



日本体育大学から別府健至さんを講師にお招きし、ウォーキング教室を開催します！
多世代の健康増進に向けたウォーキング指導、日常で取り入れられるトレーニングなど、
一緒に学びませんか？

とき▶10月29日(月) 午前10時～正午(午前9時30分受付開始) ところ▶サン・アリーナ(メイン)

対象▶市内在住・在勤の人 定員▶100人【先着順】 費用▶一人50円(保険代)※当日徴収

持ち物▶汗拭きタオル、飲み物、体育館シューズ 共催▶桶川市健康づくり市民会議

講師▶別府 健至さん(日本体育大学体育学部体育学科准教授)

申込み▶9月4日(火)～10月19日(金)の平日、午前9時～午後5時に、電話で次のいずれかの課へ。

詳しくは☎スポーツ振興課、高齢介護課(市役所庁舎内) ☎786-3211(代表)

健康増進課(分庁舎内) ☎786-1855

〈広告〉

個別見学会実施中 転編入・不登校 ご相談下さい ※要電話予約

つぎを創るための高校—新入・転編入個別相談受付中—

生徒を伸ばす3つのコース

レギュラーコース 全日型スタイルで充実の高校生活

ステップコース マイペースで選ぶ週3日の通学

トライアルコース まずは週1回からの通学でトライ

生徒を支える3つのサポート

学習 中学復習から大学受験まで

生活 選べる登校で できるところから!

進路 キャリア教育で希望進路実現!

授業見学・
個別相談随時受付!

学校法人 山口精華学園 精華学園高等学校 上尾校 〒362-0071 桶川駅より徒歩8分 ☎048-856-9800
埼玉県上尾市井戸木2-2-22

〈広告〉

学校法人北里研究所 北里大学メディカルセンター主催

参加費：無料
申込：不要
駐車場：無料

「第10回糖尿病フェア～ 知っておきたい! 糖尿病の基礎知識～」

日時：11月17日(土)午後1時～4時(予定)

場所：北里大学メディカルセンター

内容：講演「糖尿病と健康診断」

医師・メディカルスタッフから糖尿病の基本についてお話しします。今年も体験・相談コーナーも準備しています。糖尿病の基本について一緒に勉強しましょう。お待ちしております。

後援：北本市、鴻巣市、桶川市、各市老人クラブ連合会
※人間ドックのご予約・ご相談随時受付しております。(健康管理センター)

問合せ：北里メディカルセンター ☎048-593-1212(代表)

<交通>北本駅西口発「北里メディカルセンター」行き10分・

桶川駅西口発「北里メディカルセンター」行き15分