申込み問合せ　健康増進課（分庁舎内）（〒363－0026 上日出谷936－1）
☎786-1855／FAX786-0096

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㈬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㈬ 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!」 いきいき3p	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㈭ 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 いきいき3p	市内 （西側７km）	市民会議 ウォーキング部会
3	10/25㈭ 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～ いきいき3p	東公民館 （２階 調理室）	市民会議　食部会
4	11/13㈫ 13:30～15:30	スポーツ吹矢で免疫力向上！ いきいき3p	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㈮ 13:30～15:30	講座「健康長寿サポーター養成講座」 修了式 いきいき3p	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㈬・18㈭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

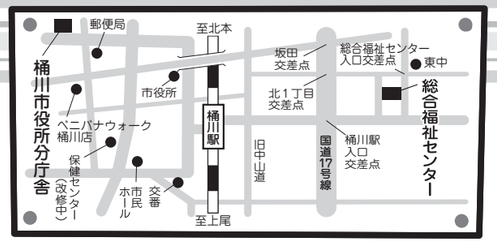
健康1番！わくわくセミナー　特別公開講座 “真打落語家 春風亭柳橋”が登場！

いきいき3p

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㈭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。



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㈮	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㈫ 10月２日㈫	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㈪ 10月15日㈪	分庁舎		
１歳６か月児健診（個別通知あり）	９月26日㈬	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㈮	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㈪ 10月１日㈪	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㈭ 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㈪ 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㈯ 10月13日㈯ 10:00～12:00		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だくため、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
いきいき3p　ちょっと気軽に お立ち寄り健康相談	９月11日㈫	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㈮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㈪午前9時から、電話または直接、健康推進課へ。

生涯骨太！クッキング

いきいき3p

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㈬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▼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㈬午前9時から、電話または直接、健康増進課へ。

Let's トライ ウォーキング 東側約8㎞

いきいき3p

とき▼9月13日㈭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㈪午前9時～7日㈮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。

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㈰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☎788－4941／FAX786－5882

９月の献血

種　類	全血献血（200ml・400ml）
と　き	９月13日㈭
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いています。

〈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㈯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。お待ちしています。
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・ご相談随時受付けております。（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

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、こころの病気、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って、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、ぬか漬け、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、すぐにではありませんが、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】

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？～

いきいき3p

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㈪　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㈫～10月19日㈮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 埼玉県上尾市井戸木2-2-22　☎048・856・9800