バスで行く Let's トライ ウォーキング～越生梅林&黒山三滝へ～（約8㎞）

とき▼3月13日㈭午前7時駅西口埼玉りそな銀行前集合　午後5時頃解散
コース▼桶川＝越生梅林～黒山三滝＝桶川
持ち物▼昼食、飲み物、レジャーシート、雨具、ウォーキングに適した服装、履きなれた靴
費用▼3，500円（バス代、入場料、保険代）※当日集金
定員▼20人【先着順】
申込み▼3月5日㈬午前9時～10日㈪に電話または直接、健康増進課へ。
主催▼桶川市健康づくり市民会議ウォーキング部会

Let's トライ お花見ウォーキング～北本・高尾さくら公園へ～（約10㎞）

とき▼4月3日㈭午前8時城山公園管理事務所前集合　午後3時頃解散※小雨決行
コース▼城山公園～子供公園～自然観察公園～高尾さくら公園（昼食）※往復します。
持ち物▼昼食、飲み物、レジャーシート、雨具、ウォーキングに適した服装、履きなれた靴
費用▼100円（保険代）※当日集金
定員▼30人【先着順】
申込み▼3月5日㈬午前9時～28日㈮に電話または直接、健康増進課へ。
主催▼桶川市健康づくり市民会議ウォーキング部会

子どものための食育料理教室

「食育」について楽しく学んでみませんか？　軽食づくりにも挑戦します。
内容▼「食育」についての講話、簡単クッキング（ライスバーガー、スープ、いちごゼリー）
とき▼3月27日㈭午前9時30分～午後1時
ところ▼保健センター
対象▼小中学生（小学3年生以下は親子で参加ください）
定員▼25人【先着順】
費用▼1人300円（材料費一部負担）
持ち物▼エプロン、三角布（給食帽）、ふきん、タオル、筆記用具
申込み▼3月6日㈭午前9時から電話または直接、健康増進課へ。
共催▼桶川市食生活改善推進員協議会

健康づくり幸せづくり

漢方治療について

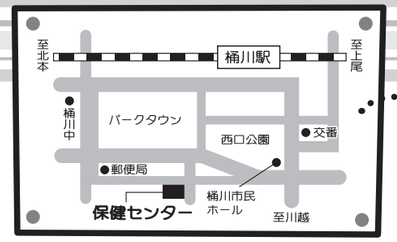
漢方治療の歴史は古く、約2，200年前の中国にさかのぼります。「漢」は中国、「方」は薬の処方や治療の方法を意味します。漢方は今から約1，500年前に日本に伝わりましたが、約600年前の室町時代から、日本で独自の発展をとげて今の漢方医学が作られてきました。

漢方の薬はどんなものから作られているでしょう。現在私たちが病院でもらう錠剤や粉などの「西洋薬」は、ほとんどが工場で作られた化学薬品です。一方、漢方薬は植物のくきや花、鉱物を使います。漢方の材料の中には、めずらしい植物もあれば、芍薬のような花、ショウガやレンコンのような食べ物もふくまれています。

漢方医学と西洋医学にどんな違いがあるのでしょう。西洋医学はオランダなど西洋の国から日本に伝わって、発展してきたものです。西洋医学では、顕微鏡や放射線、血液検査などの現代の技術を使って病気の原因を詳しく調べます。西洋薬も効き目のすばらしいものが多いですが、副作用は漢方薬にくらべて大きい場合があり、また慢性の病気の場合、西洋薬はなかなか効かないことがあります。このときは漢方薬の出番です。漢方薬は自然の植物を使うので副作用の軽いことが多いです。また漢方薬は病気そのものをたたくよりも、体質改善をめざしますので、かぜや慢性の内科の病気、婦人科の病気の治療によく使われています。

では漢方治療の最大のとりえはなんでしょう。それは、何と言っても2，000年におよぶ使用経験をもち、効果が証明されていることです。西洋薬はそのほとんどがうまれてから200年以内のものです。医学の世界では「経験」が一番ものをいいます。どんな立派な治療法も、経験によって正しいと分かるまで長い年月がかかります。漢方治療は経験によってうまれた私たちの大事な財産です。

【（一社）桶川北本伊奈地区医師会】



健康増進課
（保健センター内）
☎786-1855
FAX 786-0096

健康ステーション
Health Station

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	3月14日㈮	保健センター	13：15～14：10	診察、身体計測、育児相談、離乳食相談・試食、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〉3月4日㈫ 4月15日㈫	3月：保健センター 4月：母子健康センター	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。高崎線の西側と東側で日程が異なりますので、ご注意ください。その他、電話にてご相談ください。 持ち物 母子健康手帳
	〈高崎線西側〉3月10日㈪ 4月14日㈪	保健センター		
1歳6か月児健診（個別通知あり）	3月26日㈬		13：15～14：10	内科・歯科診察、歯科指導、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
3歳3か月児健診（個別通知あり）	3月28日㈮		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	3月3日㈪ 3月31日㈪		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 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》	4月17日㈭ 10:30～13:00	保健センター	10：15～10：30	妊娠16～28週の妊婦（夫も可） 簡単クッキング、妊娠中の食事や過ごし方などについて、その他交流会 持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具	25人
	4月21日㈪ 13:30～16:00		13：15～13：30	妊娠20～31週の妊婦（夫も可） 妊娠経過や出産のこと、その他交流会 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	25人
パパママ体験クラス《要予約》	3月8日㈯ 10:00～12:00		9：45～10：00	妊娠24～36週の妊婦と夫（祖父母になられる方歓迎） 赤ちゃんのお風呂の入れ方、保育について 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	9組
赤ちゃんサロン	3月6日㈭ 4月3日㈭		開催時間 10：00～12：00	2～6か月児の保護者 ママ達の仲間づくり、交流の場としてご利用ください。 持ち物 母子健康手帳	なし
ベビーもぐもぐクラス（ママ準備クラス）《要予約》	3月13日㈭ 13:30～16:00		13：15～13：30	6～9か月児の保護者 歯の話と離乳食について ※妊婦の方も参加できます。 持ち物 母子健康手帳	25人

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お申し込みください。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・調乳用のお湯等は、各自でご持参ください。

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	3月11日㈫	保健センター	9：30～11：00	対象 成人 内容 血圧測定、体重・体脂肪測定、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！

※保健センターの駐車場は数に限りがありますので、ご了承ください。