

催し 公民館

海田公民館 ☎822-7373 ☎824-1125
海田東公民館 ☎823-2711 ☎824-2311

パソコン無料相談室

自由にパソコンを操作できるほか、質問や相談にも応じます。自宅にパソコンが無い人や、使い方を忘れてしまった人など、ぜひ利用してください。

海田公民館＝6月8日(月) 10時～16時
海田東公民館＝7月6日(月) 10時～16時

ホール・体育館の開放

友達同士や親子で遊んで、休日を楽しく過ごしてください。希望者には、卓球、ビーチボールバレー、ファミリーバドミントンなどの用具を貸し出します。
海田公民館＝毎月第1・3日曜日 10時～16時
※6月21日(日)は町事業のため無料開放はありません。
海田東公民館＝毎月第1土曜日 9時～12時

高齢者学級 「寿大学」 募 集

寿大学の入学者を募集します。
共に集い、学び、遊びながら充実した時間を過ごしましょう。
対 象◆おおむね60歳以上 活 動◆講演会・社会見学・レクリエーションなど
年会費◆1,500円(申込時)
申し込み◆年会費を持参の上、直接海田公民館まで(随時)



平成27年度 海田東公民館

青少年健全育成講座 講座生の一部追加募集

平成27年度海田東公民館青少年健全育成講座のうち、『英語でゲーム』(対象：未就学児・小学1年生)につきましては、受付初日で定員に達したため募集を終了しましたが、講師・保護者・公民館で協議した結果、改めて先着順で10人を追加募集することになりました。(5月15日現在であと9人)
受講を希望される人は、日曜日を除く9時から17時15分までの間に、海田東公民館へ直接申し込みにお越しください。(随時受け付けております。)

海田東公民館 主 催 事 業

つう かいた通になろう ～故郷を学んで世界へ羽ばたけ～

人・モノ・金・情報が24時間、地球規模で飛び交う現代社会。ふと心を休めた時、あなたの頭に思い浮かぶものは何ですか？ その一つが“故郷”ではないでしょうか。そこで公民館は考えました。今を生きる私たちを突き動かしている原動力は、幼い頃の体験や生まれ育った故郷への憧憬ではないか！と。

海田東公民館では、平成27年度新規開設講座の受講生を、次のとおり募集します。海田町をこよなく愛する各種団体の皆さんをアドバイザーに迎え、学校で習うよりも少しディープに海田の街を探索してみましよう。意外な町の成り立ちや歴史を学習することで、将来、グローバルに活躍する人材がこの講座から輩出されることを期待しています。

回	日 時	テーマ	内 容
1	6月28日(日) 10時～14時	海田の歴史を学ぶ	「ふるさと館」で海田の歴史を学び、春日神社を訪ね秘宝(頂戴)を見学
2	9月6日(日) 10時～14時	海田の地名と人を知る	県重要文化財・名勝の旧千葉家住宅と熊野神社を見学。その後、町の地名の由来について学ぶ
3	11月	海田の二日市を歩く	かつて海田の中心地であった二日市(現在の蟹原浄水場、瀬野川河川敷かいわい)を散策
4	12月	海田の一番古い神様を知る	出崎森神社かいわいを探索
5	1月	郷土料理を食す	『さつま』を作って食べてみよう

※3～5回の詳しい日時は決定後、お知らせします。

対 象◆小学校1～6年生

募集人数◆保護者を含めた20組(先着順) 子どもだけの参加可

講座内容◆フィールドワークを中心に活動します(第1回から第4回までは弁当を持参していただき、自らの足で町内を散策します)

支援団体など◆

- 海田郷土文化研究会、西国街道・海田市ガイドの会、かいた歴史散策会
- ヘルスメイトのみなさん

参加費◆各回とも100円(保険代など)、材料費は別途実費(1回のみの参加もできます)

申し込み◆電話で海田東公民館へ(日曜日を除く8時30分～17時15分)



▲旧千葉家住宅



▲出崎森神社



さつま▶

保健行事

保健センター

☎823-4418 ☎823-0020
休館日：土・日曜日・祝日

6月は『食育推進月間』です

できることから 始めよう！

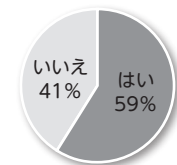
- ・3食きちんと食べる
- ・自分の食事をチェックし、栄養のバランスを考える
- ・感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ・家族や友人と楽しく食卓を囲む
- ・正しい箸の持ち方など、食事マナーを身につける

管理栄養士の食コラム

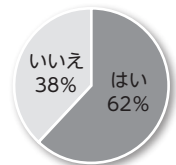
妊婦さんにも必要な野菜！

317人に実施した、平成26年度海田町妊婦食生活アンケートによると、『毎日野菜を食べている』人は6割程度。残り4割は毎日食べていないとの結果に！

毎日、緑黄色野菜を食べていますか



毎日、淡色野菜を食べていますか



妊娠するといつもより多くの栄養素が必要となります。中でも特に必要となるのが、『葉酸』と『鉄』。毎日、毎食、野菜を摂り、必要な栄養素をしっかり補いましょう。

『葉酸』、『鉄』を多く含む食品

小松菜、ホウレン草、枝豆、ブロッコリー など

～食中毒が心配な季節です～ 食中毒予防の3原則

1 食品の購入

- ・消費期限などの表示をチェック

2 家庭での保存

- ・買い物から帰ったら、冷蔵物はすぐに冷蔵庫へ。
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は－15℃以下に維持する。

3 下準備

- ・こまめに手を洗う。
- ・肉、魚は、生で食べるものから離す。

4 調理

- ・加熱は十分に(目安は中心部分の温度が75℃で1分以上)
- ・調理を途中で止めたなら食品は冷蔵庫へ。

5 食事

- ・食事の前には、必ず手を洗う。
- ・長時間、室温に放置しない。

6 残った食品

- ・手洗い後、清潔な器具、容器で保存する。
- ・温めなおすときは、十分に加熱する(目安は75℃以上)。

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」 ～家庭でできる食中毒予防の6つのポイント～

6月1日より歯周疾患検診がはじまります 6月4日～10日は歯と口の健康週間です!!

40歳、50歳、60歳、70歳になる人へ、節目年齢の歯周疾患検診を実施しています。

歯周疾患検診は2月まで指定医療機関で実施していますので、受診してお口の健康を守りましょう。対象者には、5月末にハガキを郵送しています。

検診時にはがきが必要となりますので、転入者ではがきが届いていない人は申し出てください。

歯周病とは…

細菌の繁殖した歯垢(しこう)(プラーク)が原因で起こる、歯ぐきの病気です。進行すると、健康な歯もぐらついたり抜けたりすることがあります。

歯ブラシや歯間ブラシなどを使用して、自分でプラークコントロールをすることが大切ですが、定期的に医療機関で検診を受けることも必要です。