

催し名	月日	時間	注意事項など
すくすく赤ちゃん (育児教室)	9月17日(水)	13時～13時20分 整理券配布 12時30分～	乳児の発達観察、身長・体重測定、育児・ブックスタートの話など ※出席できない人は連絡してください。 対象=平成26年4月生まれ
1歳6カ月児健康診査 (1歳6カ月～2歳未満)	9月19日(金)	13時～13時30分 整理券配布12時30分～	対象=平成25年2月生まれ
3歳児健康診査 (3歳～4歳未満)	9月11日(木) 11月4日(火)	13時～13時45分 整理券12時30分～	対象=平成23年5月16日～6月30日生まれ 対象=平成23年7月1日～8月15日生まれ
ひまわり栄養相談 (個別栄養相談)	月～金曜日 (祝日除く)	9時～16時	高血圧、糖尿病、脂質異常症などの食事療法や正しい食生活について 申し込み=事前に電話で保健センターへ
健康相談室	毎週月曜日 (祝日除く)	9時～11時	保健師・栄養士による身体計測、尿検査、血圧測定、育児相談、離乳食相談、健康相談など 対象=赤ちゃんから高齢者まで 持参物=母子健康手帳または健康手帳
どんぐり相談 (子育て相談)	9月10日(水) 10月3日(金)	14時～17時 9時～12時	内容=子どもの成長・発達についての相談 専門医=9月10日：広島県立障害者療育支援センター わかば療育園 園長 河野政樹 氏 10月3日：柏学園 白井 賢 氏 申し込み=1週間前までに電話で保健センターへ
こころの相談室 (精神保健福祉相談)	9月24日(水)	13時30分～ 15時30分	精神科医師による心の不安、思春期の悩み、アルコール依存などの相談 対象=本人または家族など 申し込み=17日(水)までに電話で保健センターへ
ベビーレストラン	9月25日(木)	14時～15時30分	離乳食の作り方と試食(試食は保護者のみ) 対象=おおむね生後4カ月～6カ月児の保護者 定員=16人 持参物=母子健康手帳 申し込み=17日(水)までに電話で保健センターへ
パパママスクール	10月5日(日)	9時30分～12時	これから誕生する赤ちゃんのために、パパとママと一緒に準備してみませんか。 対象=妊婦(妊娠16週～)とその家族 ※一人での参加も可。 定員=15組 持参物=母子健康手帳 申し込み=事前に電話で保健センターへ

場所=保健センター

駐車場=旧千葉家住宅駐車場を利用してください。(セブンイレブン海田中店店の隣にあります)

食育講座 ヘルスメイトとカルシウム たっぷり料理をつくらう

日本人に不足しがちなカルシウム。カルシウムが不足すると、骨がスカスカになる骨粗しょう症をひきおこします。

カルシウムは、乳製品・小魚・青菜などに多く含まれていますが、体への吸収率が最も高いのは乳製品です。乳製品を使った料理を、上手に生活に取り入れましょう。

日時◆10月3日(金) 10時～13時
場所◆海田公民館 定員◆20人
参加費◆300円
持ち物◆エプロン、三角巾、ふきん
申し込み◆9月22日(月)までに電話で保健センターへ



9月は「健康増進普及月間」。「食生活改善普及月間」です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命の延伸～

生活習慣病を予防し、健やかな生活を送るため、「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」に取り組みましょう。

適度な運動で健康寿命をのばそう！
毎日10分の運動を。

例えば、通勤時。
苦しくならない程度の早歩き。
それは立派な運動になります。

適切な食生活で健康寿命をのばそう！
1日プラス70グラムの野菜を。

日本人は1日平均280グラムの野菜を摂っています。あとプラス70グラムの野菜を食べようにしましょう。

禁煙で健康寿命をのばそう！
禁煙を。

たばこを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにもつながります。

かいじゅう通信



海田住民活動ネットワークに加入した団体の情報をお知らせします。

海田住民活動ネットワークは、まちづくりを行う団体などがつながり合うことで、お互いに助け合いながら活動できる環境づくりをめざしています。

海田町国際交流協会

海外研修報告会

今年度は8月7日～11日まで4泊5日でオーストラリアのブリスベンに行ってきました。日本語を勉強しているハイスクールを訪問して学生と交流し、2泊のホームステイでは家族と終日過ごしました。

事前研修を重ねて準備したオーストラリアでの発表を再現、日本の学校との違いやホストファミリーとの交流で感じたことなど研修の成果を皆さんに披露します。

日時◆9月7日(日)14時～16時
場所◆福祉センター1階 多目的ホール
問い合わせ◆海田町国際交流協会 ☎823-7611 ㊟823-6730

西国街道・海田市ガイドの会

西国街道・海田市ガイドツアー

江戸時代の主要道路、西国街道(役場の前の通り) かわいを散策しませんか

日程◆9月27日(土)
集合◆13時までにJR海田市駅北口へ
行程◆約2時間半 参加料◆100円
申し込み◆19日(金)までに企画課
(☎823-9212 8時30分～17時15分 土・日曜日、祝日を除く)へ(先着10人)
※5人以上の団体であれば、希望の日程でガイドができますので、ご相談ください。

糖尿病 予防道場

糖尿病患者数は、生活習慣と社会環境の変化に伴って急速に増加しています。糖尿病を放置すると網膜症・腎症・神経障害などの合併症を引き起こしたり、脳卒中、虚血性心疾患などの心血管疾患を発症することも知られています。これらの合併症は生活に大きく影響するので、早めの予防が大切です。

健康運動指導士、管理栄養士、保健師と一緒に運動・栄養・生活習慣の3本柱で、糖尿病を予防していきましょう!!

開催日	場所・時間	内容	対象
第1回 10月6日(月)	福祉センター1階 多目的ホール 13時30分～ 15時30分 (受付13時～) ※第4・5回のみ 保健センター	自分のからだを知ろう～体重・腹囲・脂肪測定～	対象◆海田町の健診を受診し、血液検査の結果、HbA1c値5.6～6.9%で現在糖尿病の治療を行っていない人 服装◆運動のできる服と靴 持ち物◆飲み物、タオル 参加費◆無料 申し込み◆9月30日(火)までに電話で保健センターへ
第2回 10月20日(月)		糖尿病ってどんな病気?～食べ物と血糖値の関係～	
第3回 来年1月26日(月)	これからの「自分ルール」を決めよう		
第4回 3月初旬	血液検査(HbA1c、空腹時血糖) 朝食は食べずに来てください。		
第5回 3月中旬	総仕上げ～血液検査の結果は?～		

脳とこころの癒し塾

睡眠改善 教室

寝つきが悪い、寝ても寝ても眠い、寝たはずなのに疲れが取れない...といったことはありませんか? 毎日の睡眠を分析し、効果的に良眠を手に入れましょう!!

日時◆9月29日、10月6日、20日、27日
(いずれも月曜日) 14時～15時30分
場所◆保健センター 定員◆15名程度
講師◆広島国際大学教授 田中秀樹氏
申し込み◆電話で保健センターへ

瀬野川健康 ウォーキング 2014

昨年に引き続き、今年もウォーキング大会を開催します。
一緒に瀬野川河川敷ウォーキングコースを歩きませんか?

日時◆10月25日(土) 8時～
※申し込み方法など詳しくは、広報かいた10月号でお知らせします。