

## 地域健康課からのお知らせ

※問い合わせは催しごとに記載の地域の地域健康課へ  
 ※会場の記載がないものは地域庁舎で ※費用の記載がないものは無料  
**▶問合せ先 地域健康課業務係**  
 大森(〒143-0015大森西1-12-1) ☎5764-0661 FAX 5764-0659  
 調布(〒145-0067雪谷大塚町4-6) ☎3726-4145 FAX 3726-6331  
 蒲田(〒144-0053蒲田本町2-1-1) ☎5713-1701 FAX 5713-0290  
 糀谷・羽田(〒144-0033東糀谷1-21-15) ☎3743-4161 FAX 6423-8838

### 大森

#### □から始める健康講座

オーラルフレイル予防の話と運動指導士による軽い体操を行います。

☎65歳以上の方  
 日①11月21日(火)午後1時30分～2時30分、午後3時～4時②12月5日(火)午後1時30分～2時30分  
 会①馬込区民センター②池上老人いきの家  
 定先着①各10名②15名  
 問問合せ先へ電話。11月1日から受け付け

#### ハッピーママ(4日制)

グループワークを通じて、イヤイヤ期のお子さんの対応方法などを学びます。  
 ☎おおむね1歳6か月～2歳6か月のお子さんを持つ保護者  
 日12月5・12・19・26日(火)午前9時30分～11時  
 定先着10名 ※保育(未就学児12名)有り  
 問問合せ先へ電話。11月7日から受け付け

#### 見る・気づく・はじめる ～歯周病予防の3つのステップ～

歯周病のメカニズムやその予防方法について学びます。  
 ☎区内在住の18歳以上の方  
 日12月6日(水)午後2時～3時  
 定先着15名  
 問問合せ先へ電話。11月1日から受け付け

#### 乳幼児救急蘇生法教室

事故防止の話、子どもへの人工呼吸と心肺蘇生、AEDの実習を行います。  
 ☎乳幼児の保護者  
 日12月15日(金)午前10時～11時15分  
 会中央八丁目児童館  
 定先着20名 ※保育(未就学児10名)有り  
 問問合せ先へ電話。11月15日から受け付け

### 調布

#### □から始める健康講座

オーラルフレイル予防の話と運動指導士による軽い体操を行います。

導士による軽い体操を行います。  
 ☎65歳以上の方  
 日12月1日(金)午後2時～3時  
 会千束老人いきの家(☎3729-4655)  
 定先着15名  
 問会場へ電話か来所。11月7日から受け付け

### 蒲田

#### ハッピーママ ～ヤンチャ盛り！イヤイヤ期！ 心の育ちと親育ち～(2日制)

子育ての話やグループワークを行います。  
 ☎おおむね1歳6か月～2歳6か月のお子さんとの保護者  
 日12月4・11日(月)午前10時～11時30分  
 定先着12名  
 ※保育(未就学児12名)有り  
 問問合せ先へ電話。11月1日から受け付け



#### □から始める健康講座

オーラルフレイル予防の話と運動指導士による軽い体操を行います。  
 ☎65歳以上の方  
 日12月15日(金)午後2時～3時  
 会下丸子図書館  
 定先着15名  
 問問合せ先へ電話。11月1日から受け付け

### 糀谷・羽田

#### □から始める健康講座

オーラルフレイル予防の話と運動指導士による軽い体操を行います。  
 ☎65歳以上の方  
 日①11月17日(金)＝シニアステーション糀谷(☎6423-7033) ②12月12日(火)＝糀谷文化センター ※いずれも午後2時30分～3時30分  
 定先着①10名②20名  
 問①会場②問合せ先へ電話か来所。11月1日から受け付け

## 12月の健診と健康相談



事業名	対象、内容、日時など	
母親学級(3日制)* 予約は11月1日から受け付け	大森 12月5・12・19日(火)	午後1時30分～4時
	調布 12月は実施しません	
	蒲田 12月7・14・21日(木)	
	糀谷・羽田 12月6・13・20日(水)	
育児学級*(生後7・8か月) 2回食への進め方、お口の発達とむし歯予防	大森 12月7日(木)	午後10時～11時
	調布 12月13日(水)	
	蒲田 12月6日(水)	
ママとわたしの食育クラス*(生後9～11か月) ママの食事と離乳食(3回食)	大森 12月8日(金)	午前10時～11時
	調布 12月7日(木)	
	蒲田 12月7日(木)	
育児学級*(1歳～1歳3か月) 幼児食への進め方、むし歯予防のポイント	大森 12月12日(火)	午後10時～11時
	調布 12月14日(木)	
	蒲田 12月14日(木)	
4か月児健康診査 1歳6か月児健康診査 3歳児健康診査 歯科相談* 栄養相談*	○お子さんの受診日などは、区HPをご覧ください ○該当者には郵便でお知らせします ○健康診査は、乳幼児の発育状態などの診査、必要に応じ保健・心理・歯科・栄養相談を行います	
	3歳未満(障がいのあるお子さんは就学前まで)を対象に歯科相談	
	離乳食の進め方や、幼児食の量・内容などの相談	
	○お子さんの受診日などは、区HPをご覧ください	
離乳食の進め方(生後5・6か月)* 離乳の開始について	大森 12月7日(木)午後	午前＝午前9時30分～11時30分 午後＝午後1時30分～4時(1人30分程度)
	調布 12月22日(金)午前	
	蒲田 12月7日(木)午後	
	糀谷・羽田 12月14日(木)午前	
大人の食事相談* 生活習慣病の予防、肥満・血圧や血糖値が高めの方の食事など	大森 12月14日(木)午後・19日(火)午前	午前＝午前9時～正午 午後＝午後1時30分～4時(1人40分程度)
	調布 12月7日(木)午前・18日(月)午後	
	蒲田 12月4日(月)午前・12日(火)午後	
	糀谷・羽田 12月12日(火)・21日(木)午後	
精神保健福祉相談*	こころの健康、思春期、認知症、アルコールなどの問題で悩んでいる方と家族	

\*は地域健康課に予約が必要です  
 ※健康に関する相談はいつでも受け付けています

### 土曜両親学級

講義「両親での子育て」、沐浴のデモンストレーションなど、出産・育児について学ぶ講座です。開催方法・会場・時間は区HPをご覧ください。

☎区内在住のおおむね妊娠5～9か月で、パートナーと参加できる方  
 日12月2・16・23日(土) ※午前・午後の部有り  
 問電子申請  
 問地域健康課



詳細はコチラ▶



## ありがとうございます あたたかい善意

- ◆豊かな地域社会を築く区民活動を支えるために
  - 城南質屋協同組合＝500,000円 ○小西孝実＝50,000円
  - ◆大学等進学応援基金へ ○蒲田・大森仏教会＝200,000円
  - ◆子ども生活応援基金へ ○株式会社 新興化学＝300,000円
- ◆日本赤十字社の災害義援金・救援金を受け付けています  
 各災害義援金・救援金情報、寄付者の氏名・団体名などは区HPに掲載しています。

## 今から始める 健康づくり キラリ☆健康おた

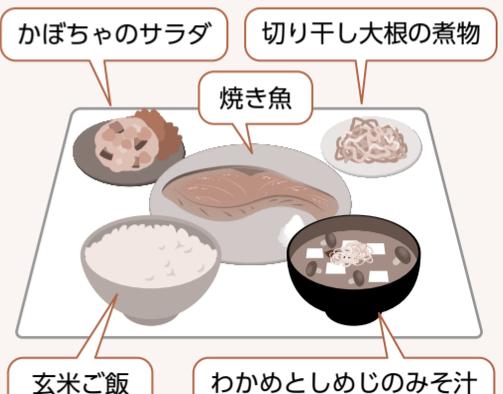
Vol.58

食物繊維は何に  
含まれているの？

食物繊維が不足すると、腸内環境の悪化によって便秘が起こりやすくなります。食物繊維の多い食品は、かみ応えがあり、食べた時の満足感も高いため、食事に取り入れることで肥満を防ぐことにつながります。食物繊維は、野菜類、穀類、豆類、きのこ類、いも類、海藻類に多く含まれています。さまざまな食品を組み合わせることでバランスよく摂取することが大切です。1日当たり男性21g以上、女性18g以上を目標に、積極的に取りましょう。

### 食物繊維が取れる献立例

	1食分	食物繊維
玄米ご飯	150g	2.1g
切り干し大根の煮物	10g	2.0g
かぼちゃのサラダ(かぼちゃ)	60g	2.3g
焼き魚	80g	0.0g
わかめとしめじのみそ汁	150ml	2.2g
合計		8.6g



▶問合せ先 健康づくり課健康づくり担当 ☎5744-1265 FAX 5744-1523