

生きがいと安心の今日
明日のため

暮らしの広場

保健センター 便り

2月中旬～3月上旬

保健センター

TEL 296-2530

FAX 296-2832



教室

●ママパパ教室

対象 出産予定日が平成25年
4月～7月の妊婦とその家族

期日

【3日間コース】2月18日

(月)・21日(木)・23日(土)

【1日コース】3月3日(日)

場所 保健センター

健診

●3歳児健診

対象 平成21年10月生～12月

期日 2月14日(木)

受付 午後1時15分～45分

場所 保健センター

相談

●こころの健康相談

対象 町内在住の方(予約制、
詳しくは保健センターまで問
い合わせください)

日時 2月20日(水) 午前9

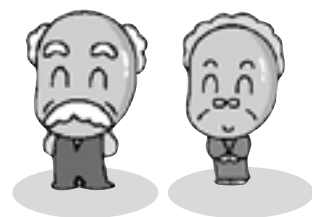
時30分～11時30分

場所 保健センター

参加費
無料

「はつらつ教室」(後期)の 参加者を募集します!

“いつまでも健康でいきいき”と過ごすための、
体づくりや食生活のポイントを学びませんか。



■対象者：おおむね65歳以上の方

■日時及び内容： ※時間はいずれも午前10時～11時45分

① 2月22日(金)

メタボとロコモに勝つ!
パートⅠ
～ここがポイント!運動講座～

これからの元気生活にはか
かせない、しっかりした足腰
を目指した、実技ありの運動
講座です。

講師：菅野 隆先生
(健康創研 健康運動指導士)

② 2月26日(火)

“食”は体をあらわす
～いきいき生活のための
食のヒケツ～

生活習慣病や老化予防のた
めの食の講座です。調理実習
はありません。

講師：小田島 京子先生
(管理栄養士)

③ 3月1日(金)

メタボとロコモに勝つ!
パートⅡ
～これでばっちり!
運動講座～

1日目に引き続いて、実技中
心の楽しく学べる講座です。

講師：菅野 隆先生
(健康創研 健康運動指導士)

■会場：町保健センター

■定員：30人

■費用：無料

■その他：運動しやすい服装、上履き(スリッパは不可)、水分補給用の飲み物等各自ご用意ください。

■申込・問合せ：2月20日(水)までに保健センター(☎296-2530)へ申し込みください。

※原則3日間で1コースですが、1～2回のみ参加も可能です。



2月中旬～3月上旬

■**県の法律相談【要予約】**
日時：2月12日(火)・19日(火)・26日(火)・3月12日(火)午後1時～4時
場所・問合せ：県川越比企地域振興センター ☎244-1296

■**町民法律相談【要予約】**
日時：3月14日(木)午前10時～正午
場所：役場3階301会議室
問合せ：総務課 ☎296-1214

■**行政相談・人権相談**
日時：2月19日(火)午後1時～3時
場所：役場3階301会議室
問合せ：総務課 ☎296-1214

■**行政書士による無料相続相談**
日時：2月26日(火)午前9時～正午
場所：役場3階301会議室
問合せ：総務課 ☎296-1214

■**女性相談**
日時：2月12日(火)・3月12日(火)午後1時～4時 場所：役場3階301会議室 問合せ：総務課 ☎296-1214

■**生涯学習相談**
日時：2月13日(水)・20日(水)・27日(水)・3月6日(水)午後1時～4時
場所・問合せ：生涯学習課 ☎296-1263

■**教育相談**
日時：2月14日(木)・21日(木)・28日(木)・3月7日(木)午前10時～午後4時 場所・問合せ：町立鳩山中学校さわか相談室 ☎296-2230(直通)

■**「いじめSOSフリーダイヤル」**
☎0120-783-025(通話料無料)
(なやみ ゼロ にっこり)
開設時間：午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
問合せ：教育総務課 ☎296-1227

■**町立幼稚園施設開放・子育て相談室**
日時：2月16日(土)・23日(土)・3月2日(土)・9日(土)午前9時30分～午後0時30分 場所・問合せ：町立幼稚園 ☎296-0592

■**町立幼稚園保育体験**
対象：平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれの子どもと保護者
期日：2月13日(水)・25日(月)・3月4日(月) 時間：午前9時30分～午後0時30分 ※25日、3月4日は午前9時～午後1時 場所・問合せ：町立幼稚園 ☎296-0592

■**ひばり子育て相談(電話相談)**
日時：平日(月～金)午前9時～午後5時 問合せ：ひばり子育て支援センター ☎296-5694

■**消費生活相談**
日時：2月14日(木)・21日(木)・28日(木)・3月7日(木)午前10時～正午
場所・問合せ：産業振興課 ☎296-5895

■**その他相談**
日時：平日(月～金曜日)午前8時30分～午後5時 場所・問合せ：総務課人権政策担当 ☎296-1214

■**ニュータウンふくしプラザ 保健師相談会**
日時：2月4日(月)、3月4日(月) 午前10時～正午
場所：ニュータウンふくしプラザ

●**乳幼児健康相談**
対象：生後4か月～4歳
期日・場所：①2月25日(月)・ふれあいセンター、②3月5日(火)・保健センター
時間：午前9時30分～11時

●**すくすく相談(子どもの発育発達相談)**
対象：乳幼児(予約制)
日時：2月20日(水)午後2時～4時
場所：保健センター

相談

献血にご協力ください



私たちの身体の中を流れている血液は、生命を維持するために酸素や栄養分、老廃物の除去など、様々な働きをしています。

風邪を引いて体調を崩して薬を服用したり、外出を控える方が多くなる冬の季節は、献血される方が減少し、とくに血液が不足がちです。多くの方々からの善意の献血は、医療に不可欠なものです。大切な生命を救うため、皆さんの献血へのご協力をお願いいたします。

- 日 時** 3月5日(火)
- 時間・場所** 午前9時30分～正午 町ふれあいセンター
午後1時30分～4時 町保健センター
- 対 象** 年齢16歳(400mlは男性は17歳、女性は18歳)～69歳(ただし、65歳以上の方は、健康を考え60歳～64歳の間に献血経験がある方に限ります。)
- 体 重** 男性は45kg以上、女性は40kg以上(400mlは男女とも50kg以上)
- 内 容** 200mlと400mlの献血

ごみ・資源収集カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
2/10	11	12	13	14	15	16
	A資フ B資フ B資フ	A可 B可	A資不 B不		A可 B可	
17	18	19	20	21	22	23
	A資フ B資フ B資フ	A可 B可	A不 B資不	A資紙 B資紙	A可 B可	
24	25	26	27	28	3/1	2
	A資フ B資フ B資フ	A可 B可	A資不 B不		A可 B可	
3 10	4	5	6	7	8	9
	A資フ A資フ B資フ	A可 B可	A不 B資不	A資紙 B資紙	A可 B可	

☎…ごみ収集日 A…亀井・今宿地区 B…ニュータウン地区
可…可燃物 不…不燃物・有害ごみ 資紙…紙・布類 資不…ペットボトル
資フ…びん・かん類 資フ…その他の容器包装プラスチック類
●手作り生ごみ処理器「クンタクン」キャンペーンは、毎月第2水曜日(午前10時～正午)に西友鳩山ニュータウン店前で実施しています。