

えがお



イワシの手開きにチャレンジ!

子ども食育
料理教室
7/25・7/26
開催!!



小麦粉パタパタ



上手にできたかな?

暑くて長い夏休み!
毎年恒例の子ども食育料理
教室には、元気な小学生がた
くさん参加してくれました。
初めてのお魚料理にドキドキ
したり、初めての参加でもす
くにお友達になれたり、6年
生は最後の参加で名残惜しか
ったり、みんなたくさんの感想
を聞かせてくれました!



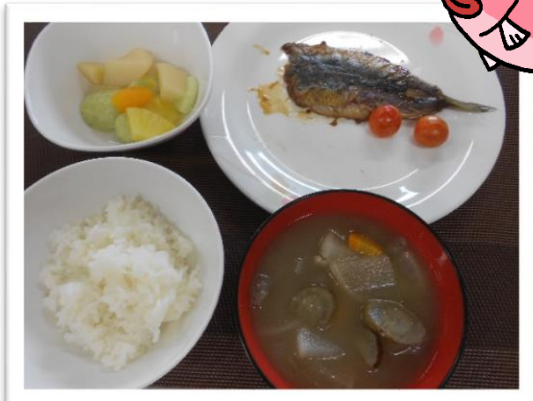
みんな真剣!



楽しかったよ!



主催:新座市
食生活改善
推進員協議会



できあがり!

平成 **30**年**9**月号 発行新座市保健センター
〒352-0024 新座市道場2-14-4
TEL・048-481-2211/FAX・048-481-2215
※お問合せは新座市保健センターまで。

新プログラム!

ココカラダプログラム

参加無料
保育有

「ココ」は、ココロ(心)と一人ひとり(個々)、「ココカラ」はスタート地点。
自分のココロとカラダのライフスタイルを振り返り、未来の自分と家族みんなの
ヘルシーライフのヒントを見つける講座です。

3回/年(9月・12月・2月)開催。未就学児保育あり。

子育て中の方も大歓迎!

開催日時	テーマ	内容
9/28 (金) 受付:8/1(水)~9/14(金) (申込順)	ココカラ! いろいろセッション (ストレス解消・予防のための運動と食事)	・体操 ・栄養士の話 & ミニ調理実習
12/10 (月) 受付:11/1(木)~28(水) (申込順)	ココカラ! ぽかぽかライフ (冷え・むくみ解消の運動と体を温めるバランスの良い食事)	・体操 ・栄養士の話 & ミニ調理実習
2/26 (火) 受付:1/4(金)~2/14(木) (申込順)	ココカラ! 健骨美人! (骨を丈夫にする運動と食事)	・体操 ・栄養士の話 & ミニ調理実習

- 対象 18歳以上65歳未満の市内在住の方
※運動プログラムを含むため、ご妊娠中の方は母体の安全を考慮し、参加をご遠慮
いただいております。
- 定員 20名(申込み順)
- 保育定員 20名(満5か月以上の未就学児・1歳未満は3名まで)
- 時間 9:25~12:00(※保育利用の場合、保育受付 9:15~9:25)
※運動指導・栄養士の話・ミニ調理実習等の全てに参加可能な方に限ります。
- 会場 新座市保健センター

埼玉県 コバトン健康マイレージ

オイラも
歩いているゾウ



◎楽しく歩いてポイントゲット

手持ちのスマートフォンの歩数計機能を使って歩数がポイントになるアプリです。

市内在住・在勤の18歳以上の方が参加できます。

◎年4回の抽選会（次は9月末）

貯めたポイントは、30,000ポイントを一割として、3か月毎に行われる抽選会に参加できます。

※スマートフォンの対応機種をご確認の上、御参加ください。

※ガラケー、歩数計での参加はできません。

「スマホが歩数計に!!」 対象：18歳以上の新都市在住・在勤の方

埼玉県コバトン健康マイレージ

楽しく歩こう！
ポイントためて、賞品GET!

参加無料

ウォーキングが楽しくなる!
ウォーキング
ランニング

ポイントが貯まりやすい!
歩数
ランニング

抽選で当たる賞品がたくさん!
抽選
賞品

- 1 歩く!
- 2 送信!
- 3 当たる!

埼玉県コバトン健康マイレージ事務局 ☎0570-035810
埼玉県さいたま市中央区本町1-1-1 さいたま市健康センター 159号
<https://kobaton-mileage.jp/> ☎0330-9091 さいたま市健康センター 159号



※賞品画像はイメージです



新鮮で美味しい
県産農産物が
1,000名様に当たる!

そのほか、企業からの協賛品も!

景品 (H30年9月末抽選会・協賛企業提供品)	当選本数
大塚製薬ポカリスエット・イオンウォーター	80名
オムロン製品 マッサージHM-343	10名
オムロン製品 マッサージHM-252	20名
dポイント 3,000ポイント	10名
dポイント 1,000ポイント	20名
dポイント 500ポイント	1,900名



こんなときは・・・

- ①登録がうまくできない
 - ②歩数ボタンを押しても0歩のままになっている
 - ③画面の見方がわからない
 - ④保険証の写しの送付を促すメッセージが消えない
- など、のお問い合わせは、下記の埼玉県コバトン健康マイレージ事務局まで。



お申込・登録はこちらから



問合せ

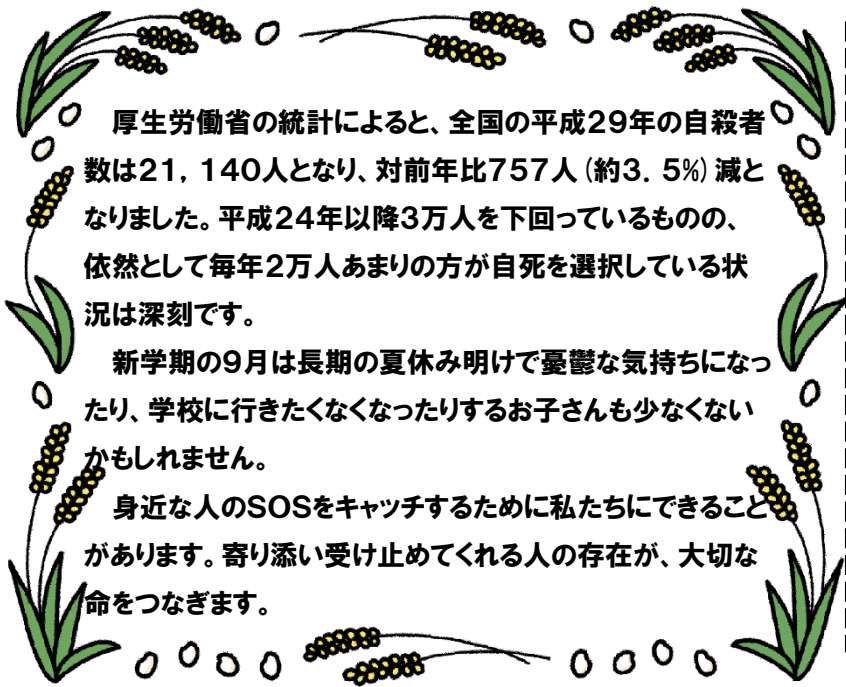
埼玉県コバトン健康マイレージ事務局

☎0570-035810

受付時間 月～土 9:00～17:00

(祝日・年末年始を除く)

9月10日から9月16日は自殺予防週間です



厚生労働省の統計によると、全国の平成29年の自殺者数は21,140人となり、対前年比757人(約3.5%)減となりました。平成24年以降3万人を下回っているものの、依然として毎年2万人あまりの方が自死を選択している状況は深刻です。

新学期の9月は長期の夏休み明けで憂鬱な気持ちになったり、学校に行きたくなくなったりするお子さんも少なくないかもしれません。

身近な人のSOSをキャッチするために私たちにできることがあります。寄り添い受け止めてくれる人の存在が、大切な命をつなぎます。

～あなたがまわりの大切な人のために
できることがあります～

- ①変化に気づく
- ②耳を傾けねざらう
- ③支援先につなげる
- ④温かく見守る

悩んでいる人に声を掛け、必要な支援につなげ、見守る人を自殺予防ではゲートキーパーと呼んでいます。身近な人の悩みに寄り添えることが自殺予防の第一歩です。

★保健センターではこころの相談や講演会等を開催しています。まずは、御相談ください。



日時：平成30年9月30日(日)

午前9:30～11:30

場所：中央公民館 軽体育室

対象：市内在住・在勤の59歳以下の方 60名(先着順)

保育：20名(先着順・申込締切9/13)

※保育対象者は生後5か月～就学前まで

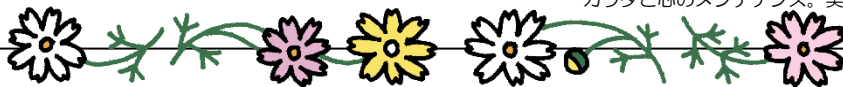
申込：9月28日(金)までに電話で保健センターへ



講師：ウィメンズケアアドバイザー
HiROE(星名弘恵) 先生

FutureStyle 女性とハッピーのボディバランス研究会代表
NPO 法人ちえびら理事

カラダと心のメンテナンス。美ボディは健康ボディを提唱。



H30年度アルコール講演会(新座市・志木市・朝霞保健所共催事業)



節酒のすすめ

～これからも楽しく元気にお酒と付き合うために～

楽しく元気にお酒と付き合うために、節酒の具体的な手法を学びませんか?

日時：①9月21日(金) ②10月19日(金)

③11月16日(金) 各回14:30～16:30

場所：フォーシーズンズ志木 ふれあいプラザ

定員：50名(先着順)

講師：東京アルコール医療総合センター長 垣渕洋一先生

申込：電話で朝霞保健所へ(048-461-0468)



平成30年度 精神保健家族教室

大人の発達障がい

～家族・周りの人たちが理解・援助するために～

最近、よく耳にする「大人の発達障がい」について、知識や理解を深めるために教室に参加してみませんか。

日時：10月4日(木) 14:30～16:30

場所：新座市役所第二庁舎 第一会議室

対象：発達障がいの方を家族に持つ方、周囲の方、関心のある方 定員：40名(先着順)

講師：岩橋和彦先生 麻布大学生命・環境科学部
臨床検査技術学科 教授 健康管理センター長 精神科医師

内容：「大人の発達障がい」についての講演

申込：電話で新座市保健センターへ(P1参照)