



保健福祉だより

◎保健福祉課
TEL01456-2-6183
◎日高総合支所住民生活課
TEL01457-6-3173

「たのしい料理教室」

11月7日にこころを育む食育推進事業の一環として、日高地区の小・中学校のPTAと町が共催し、「たのしい料理教室」を実施しました。食材がどこで作られ、どのように調理されるかなど食事づくりを主体的に行うことで食に興味を持ち、食の楽しみ、食の大切さを学ぶことを目的に小・中学生9名、親7名、小・中学校教諭7名が参加しました。

石崎水産の石崎忠幸氏を講師に招き、取れたての鮭やホッケを使って魚のさばき方の実演が行われました。

その後、日高地区の保健推進員さんの協力のもと調理実習が行われました。メニューは、ホッケのつみれ汁、ホッケのフライ、鮭のちゃんちゃん焼き、中華サラダ、おにぎり、かぼちゃ団子のあずき添えと盛りだくさんでし



鮭の解体ショー。あっという間に・・・。

た。参加者は魚を切り身にしたり、すりみづくり、フライをつくる際の衣づけなど積極的に参加していました。試食後、講師から川を汚さない、自然を大切にする、魚はおいしく健康に良いことなどわかりやすい講演がありました。親子からは、「楽しかった」、「また参加したい」などの感想がきかれま

成長期にある子どもにとって食事は健康な心身を育むために欠かせないもので、将来の食習慣の形成、さらには不適切な食習慣によって生活習慣病につながるなど大きな影響を及ぼします。家庭と学校と地域が連携し、「食に関する知識」、「食を選択する力」、「望ましい食習慣」を身につけさせていく取り組みが必要となってきました。

日高地区体験しポート・パーティー
「赤ちゃんふれあい 体験授業」

11月19日に日高産業学習生1年生と子育て相談に参加した2か月から1歳までの乳幼児とその母とのふれあい体験を実施しました。最初は、泣いてしまふ赤ちゃんもいましたが、抱っこしたり、着替えを手伝ったり、あやしているうちに、だんだんと慣れ、赤ちゃんも学生からも笑顔がこぼれていました。学生のふれあい体験前の赤ちゃんのイメージは、「泣く」、「うるさい」などのマイナスイメージが多かったです。体験後は、「かわいい」、「意外に泣かなかった」などプラスイメージに変化し、「なんでも口に入れる」や「人見知り」などの赤ちゃんの特徴もとらえることができました。

9月には、同じ学生を対象に保健師から性に関する講話が実施されています。思春期の性では、「性交体験の低年齢化」、「性感染症の蔓延」、「人工妊娠中絶」などが問題になっており、自分の身を守ることを、選択する力を身につけ、自分を大切にすることなどが話されました。

講話やふれあい体験を通して、「いのちの大切さ」や「親になるといふことの意味」を学ぶ機会となりました。協力していただいた、お母さん、赤ちゃん、ありがとうございました。

赤ちゃんってあったかい。



積み木に興味津々！！



新型インフルエンザ予防接種スケジュール

- 幼児（1歳～就学前）
- 小学1～3年生
- 1歳未満児等の保護者
- 小学4～6年生

12月17日から接種開始

- 中学生

[12月21日から予約開始]

1月8日から接種開始

- 高校生

[1月上旬から予約開始予定]

1月中旬から接種開始予定

- 高齢者

[1月中旬から予約開始予定]

2月上旬から接種開始予定

※ 医療機関へ予約をして接種して下さい。

接種費用を助成しています

【町内医療機関での接種】

1回目は全員、2回目は非課税世帯の方のみ助成されます。非課税世帯の方は、印鑑を持参の上、助成券の申請をして下さい。

【町外医療機関での接種】

償還払いにて助成されます。

領収書と接種済証、印鑑を持参下さい。

■ 受付窓口

保健福祉課、総合支所住民生活課、

水くらしサービスセンター、厚賀出張所

年明けは、レッスンで心身ともに引き締めましょう！

第四期レッスンプログラムのご案内

レッスンプログラム名	開始日	開催曜日	回数	開催時間
ハッピーヨガ：期間限定	1月13日	毎週水曜日	全11回	14:00～15:00
エアロビクス	1月13日	毎週水曜日	全11回	19:30～20:30
初級水中ウォーキング	1月14日	毎週木曜日	全11回	11:00～11:45
中級水中ウォーキング	1月14日	毎週木曜日	全11回	14:00～14:45
アクアビクス	1月15日	毎週金曜日	全11回	14:00～14:45
ボクササイズ	1月15日	毎週金曜日	全11回	19:30～20:30
チェアビクス	1月16日	毎週土曜日	全11回	11:00～12:00

※会場の都合により日時が変更になる場合がありますのでご了承下さい

【申込み場所】 日高町役場 保健福祉課 電話 01456-2-6183（土・日曜日は除きます）

とねっこ館 電話 01456-2-2221（月曜日は除きます）

※とねっこ館は、12月31日～1月5日まで年末年始休館日となります。

【申込期間】 12月24日（木）～1月7日（木）

【参加料】 レッスンプログラム1本につき500円

【スポーツ安全保険料】 65歳以上 820円、18歳以上65歳未満 1,620円

期間限定レッスン『ハッピーヨガ』のご案内

「最近疲れやすい」、「体力が落ちた」、「でも運動は億劫で」、そんな方に朗報です！
とねっこ館で10月から行っている『ハッピーヨガ』は、ゆったりとしたペースで、様々なポーズを呼吸に合わせて行い、自分自身でリラックス状態に導いていくエクササイズです。
易しいポーズから無理なく進めていきますので、初めての方も大丈夫！
運動不足になりがちな冬を活動的にすごせるよう、心と体をリセットしませんか？

○期間：第4期（1月～3月） ※第3期（10月～12月）は終了しました。

○曜日、時間帯：毎週水曜日、14:00～15:00

○場所：とねっこ館研修室（トレーニングジムの隣室）

○料金：参加料とスポーツ安全保険料が必要です。（ページ上の第4期レッスン案内を参照）

※第2期まで開催致しましたプールレッスン『初級アクア』は、第3期～第4期の6ヶ月間は、お休みさせていただきます。