

健康福祉

とちぎ難病相談支援センター医療相談

自治医科大学附属病院の専門医が相談をお受けします(無料・予約制)。会場は、とちぎリハビリテーションセンター(宇都宮市)です。

【免疫系疾患】

▼日時 1月11日(土)午前9時30分〜午後0時30分

【聴覚・平衡機能系疾患】

▼日時 1月15日(水)午後1時〜4時

▼申込 同支援センター

☎028(623)6113

こころの健康づくり講演会「脳・こころ・からだ 疲れと上手につき合う方法」

▼日時 1月22日(水)(開場)午後1時30分、(講演)午後2時〜3時30分

▼会場 田沼中央公民館

▼講師 西多昌規さん(自治医科大学附属病院精神科医)

▼問合せ 健康増進課☎(24)5770

※申込不要(無料)・手話通訳あり

脱!メタボイ教室

内臓脂肪型肥満を放っておくと脂質異常・高血圧・糖尿病などを引き起こします。内臓脂肪を減らす食事と運動のコツを学びませんか?

▼日時・内容 ①2月2日(日)午前9時30分〜楽しい運動②(部位別体組成測定、運動プログラム作成と実践)、②2月9日(日)③16日(日)各日午前10時〜「あなたにもできる!簡単料理」(缶詰利用や食物たっぷり料理実習)

▼会場 佐野市保健センター

▼対象・定員 3日間参加できる40代〜60代の男性(夫婦の参加可)・先着20人

▼費用 900円(測定料500円、材料費400円)

▼申込 1月23日(木)までに、健康増進課☎(24)5770へ

フツ素塗布

フツ素は歯に塗布することで歯質を強くし、虫歯になりにくくする薬です。事前にお申し込みください。

▼日時 2月2日(日)午後1時〜3時

▼会場 休日歯科診療所

在宅医療フォーラム

「在宅医療を理解しよう!!」

▼日時 1月27日(月)午後1時30分〜3時30分

▼会場 田沼中央公民館

▼講師 志賀敏郎さん(志賀クリニック)、長島徹さん(長島医院、後藤俊一さん(ことう歯科医院)、六澤敏恵さん(ひまわり薬局)、宮崎廣美さん(佐野厚生総合病院、安岡明子さん(地域包括支援センター)

▼費用 無料

▼申込 安足健康福祉センター☎0284(41)5900

募集

「佐野七福神めぐり」

由緒ある佐野の旧跡を訪ねる「佐野七福神めぐり」を行います。

▼日時 2月19日(水)午前9時30分出発

▼集合 勤労者会館東側駐車場(文化会館北側)

▼定員 40人(定員を超えた場合は抽選となります)

▼費用 3千円(巡拝色紙・昼食代・旅行保険代含む)

▼申込 1月24日(金)までに、はがきに「七福神めぐり希望」と書き、参加者全員(2名まで)の住所・氏名・電話番号を記入し、佐野市観光協会へ〒327・0015佐野市金井上町2519番地(物産会館内)

▼問合せ 佐野市観光協会☎(21)5111

まちな学校18 冬期生募集

▼開催期間 1月17日(金)〜3月16日(日)

▼会場 佐野商工会議所

▼講座 全52タイトル

▼定員 各講座5〜15人程度

▼費用 1回500円(ほか教材費など実費あり)

※詳しくは、ホームページ

(<http://www.sanoc.or.jp>)、または募集チラシをご覧ください

▼問合せ 同会議所☎(22)5511

グループホーム **あおぞら** 佐野市吉水町991-1 ☎62-8928

小規模多機能型施設 グループホーム **やまなみ** 佐野市町谷町59-1 ☎85-7108

おもてなしの心でお迎えます お気軽にお問い合わせください

小規模多機能型施設 グループホーム **せせらぎ** 佐野市栴本町3270 ☎61-1331

佐野犬伏 デイサービスセンター **わかくさ** 佐野市犬伏下町1765-1 ☎24-5120

コンタクトレンズ研究所 **大野眼科**

西産業道路・フレッセイさん西 ☎23-0381

食育コーナー

第17回

食が変われば、体も変わります

生活習慣病予防には「食事内容」がとても大切です。塩分、糖質、脂質を控えて、満腹感を得るような食べ方にしてみましょう。

食を食べる順番を変える

始めは食物繊維が豊富な野菜から食べましょう。腸での糖質の吸収が緩やかになり、血糖値の急な上昇を防ぐことができます。満腹感も得られて食べすぎ防止にもなります。

低エネルギーの料理で食事をポリウムアップ

食習慣の改善は無理をしないことが大切です。「満足感が欲しいな」という時は、きのこやこんにゃく、海藻などのエネルギーが少ない食品をもう一品プラスしましょう。

定食スタイルで栄養バランスを整えよう

ごはんなどの主食、メインの野菜、つけ合わせの小鉢などの副菜。この3つがそろった「定食スタイル」にすれば、自然と栄養バラ

ンスがとれます。
○よく噛むメニューで早食い、食べすぎ防止

内臓脂肪を減らすには、よく噛むこと、腹八分目を守ることが大切です。腹八分目は太り過ぎを意識するだけでなく消化の点からもよいです。噛みごたえのある食材などをメニューに加えます。

○食べる時間を変えてみる
夜遅くの夕食は太る原因です。帰りが遅くなってしまう時は夕方におにぎりなどを食べておき、帰宅後はあつさりとしたおかずを食べるのがおすすめです。

調理法で脂質を減らそう
茹でる、網焼き、蒸す、煮る、炒める、揚げるの順で、脂質が増えていきます。
■問合せ 健康増進課 ☎(24) 5770
毎月19日は食育の日です

こどもクラブ指導員・児童館児童厚生員募集

こどもクラブの児童の安全管理・生活指導、児童館のイベントの計画、来館者への助言や支援などをする臨時嘱託員を募集します。

▼対象 幼稚園・小中学校などの教諭免許状、または保育士証をお持ちの方（平成26年3月31日取得見込み可）など
▼勤務場所 市内の各こどもクラブ・児童館
▼勤務内容 時給990円、1日6時間程度
※勤務開始は4月から。勤務場所により勤務日、勤務時間などが異なります

▼申込 1月27日(月)～2月7日(金)の間に、履歴書をお持ちのうえ直接、こども課（東飯庁舎事務棟2階）へ
■問合せ 同課 ☎(20) 3023

自立を支援する「特別支援学級支援員」を募集します。

▼対象
【さわやか教育指導員】
教諭免許状（小・中・高校）をお持ちの方
【さわやか健康指導員】

【特別支援学級支援員】
保育士資格または教諭免許状（幼・小・中・高・養護教諭・特別支援学校）をお持ちの方
※勤務開始は4月から
※いずれの資格も平成26年3月31日取得見込み可

▼面接日 2月15日(土)
※詳細は受付後、郵送します
▼申込 1月6日(月)～1月24日(金)の間に、志望職種を明記のうえ、履歴書および免許などの写し（取得見込み証明書）を添えて、直接、または郵送で教育センターへ
〒327-0323
佐野市戸奈良町1番地1
■問合せ 同センター ☎(61) 1176

さのしんカーライフプラン

主な使い道	①新車および中古車購入資金 ②車修理代金および車部品購入資金 ③車検費用、免許取得費用 ④信販会社・クレジット会社での車借入金返済資金	金利 平成25年12月10日現在	基準金利 年2.00%
			年0.80% 最大割引後金利

◇基準金利より取引に応じた割引（最大1.2%）を行い、適用金利を決定いたします。
◇ご契約時には保証料が別途必要です。
◇詳しくは、最寄りの店舗窓口にお尋ねください。



注目 健康福祉 募集 催し物 お知らせ 講座 話題