

おしらせHOTコーナー

特定健診を受けましょう

特定健診がワンコイン(500円)で受診できます

国民健康保険に加入している方は、11月30日まで特定健診をワンコイン(500円)で受診できます。併せて大腸がん検診も無料で受診できます。お近くの指定医療機関で受診してください。

大腸がん検診などの詳細は、健康だよりなどでご確認ください。

問 国保年金課 ☎825



全国健康保険協会(協会けんぽ)の特定健診

協会けんぽへ加入している方は、協会けんぽが実施する特定健診を受診してください。健診は、病気を未然に防ぐことができる機会ですので、自身の健康のために受診しましょう。

問 協会けんぽ埼玉支部 ☎048-658-5915

教育委員会

防犯パトロール・ボランティアの取り組み

市内の小学校では、児童が登下校時に交通事故や犯罪に遭わないように、多くの市民の皆さんが防犯パトロール・ボランティアとして、見守り活動を行っています。

交通量の多い場所では、児童が安全に横断できるように旗を持って誘導したり、人通りの少ない道では、児童に付き添って歩いたりするなど、さまざまな状況に合わせて児童を危険から守っています。

また、防犯パトロール・ボランティア連絡会議を定期的に行い、より安全な登下校ができるように、不審



問 小中一貫教育推進室 ☎398

者や交通事故の事例などの情報交換をするなど、指導するポイントを話し合っています。

新学期が始まり、防犯パトロール・ボランティアや地域の市民の皆さんに守られながら児童たちは、毎日元気に学校へ通っています。

町会・自治会へ加入しましょう

町会・自治会の活動を紹介します。

問 市民協働推進課 ☎465

古新田東町会

古新田東町会は、市の南東に位置し、大場川を挟んで葛飾区水元と隣接し、1月現在、390世帯が加入しています。

町会では、日帰り旅行や夏祭りなどを行っています。夏祭りでは、子どもたちが御輿を担いだり、カラオケ演芸大会を開催しています。また、高齢者を対象として、いこい体操やふれあいサロン、敬老のお祝いなども盛会に行っています。

子どもと大人が一緒となって、ふれあいスポーツゲーム大会や防災訓練、市民体育祭などの行事を通じて町会員の親睦を深めています。また、サークル活動として、子ども会やグラウンドゴルフ、ラジオ体操なども活発に行われています。

会員同士のふれあいを大切に、防災訓練や町会運営を行っています。



防災訓練

町会・自治会活動内容などのパンフレットを作成

災害など「もしも」という時には、昔から町会・自治会などの地域の団体が重要な役割を果たしてきました。しかし、時代の変化とともに、地域のつながりが薄れつつあります。

住民同士の活動やさまざまな事業を市と協働で行い、誰もが安心して暮らせる、より住みやすいまちづくりのために、町会・自治会へ加入しましょう。

市では、各町会・自治会への関心をより高めていただくために、各町会・自治会の区域図や主な活動内容、加入申込書を掲載したパンフレットを作成しました。

市役所、各公共施設に配置していますので、ご活用ください。



行ってみたいな町



近隣4市1町のイベント情報をお知らせします。ぜひ、お出かけください。

草加市

第15回春の子どもフェスタ「Co-Look」
4月27日(日) 午前9時30分～午後3時(雨天時は29日(祝)に延期)

場 綾瀬川左岸広場
内 さまざまな遊びのコーナーや模擬店など
問 子ども政策課 ☎928・6421

三郷市

春の花いっぱい運動
4月29日(祝) 午前10時～正午
場 早稲田公園
内 緑の募金活動、草花や苗木の無料配布・花の種のプレゼント(数量限定)
問 みどり公園課 ☎930・7745

吉川市

もうすぐ！ゴールデンウィーク映画会
4月26日(土) ①午前10時～②午後

1時30分
場 中央公民館ホール
内 幼児～一般
問 OPEN PEACE フィルムZ
定 各回400人(当日先着順)
費 無料
問 中央公民館 ☎981・1231

松伏町

東京ヴィジュアルデイ合奏団特別演奏会「エローラの四季」Vol.11
5月18日(日) 午後2時開演(午後1時30分開場)
場 田園ホール・エローラ(東武スカイツリーライン北越谷駅東口またはJR武蔵野線吉川駅北口からエローラ行きバスで「中央公民館前」下車)
問 一般社団法人越谷市観光協会事務局 ☎971・9002

越谷市

4月26日(土)～5月6日(火)
場 久伊豆神社
内 県指定天然記念物に指定されている樹齢約250年の藤ほか
問 一般社団法人越谷市観光協会事務局 ☎971・9002

BOOKS
図書館だより
平成25年度の資料貸し出しランキングを紹介いたします。
八幡 ☎995-6215
八條 ☎994-5500

- 一般書
 - 1位「ナミヤ雑貨店の奇蹟」 東野 圭吾 著
 - 2位「舟を編む」 三浦 しをん 著
 - 3位「マスカレード・ホテル」 東野 圭吾 著
 - 4位「禁断の魔術」 東野 圭吾 著
 - 5位「色彩を持たない多崎つくると、彼の巡礼の年」 村上 春樹 著
- 児童書
 - 1位「かいけつゾロリ」シリーズ 原 ゆたか 著
 - 2位「怪談レストラン」シリーズ 怪談レストラン編集委員会 編
 - 3位「黒魔女さんが通る!!」シリーズ 石崎 洋司 著
- 絵本
 - 1位「しろくまちゃん」 ほっとけいき 著
 - 2位「おつきさまこんばんは」 わかやま けん 絵 林 明子 作
 - 3位「へんしんオバケ」 あきやま ただし 作
- 5月の八條図書館上映会の日
 - 児童向け ▶ 4日(祝)・11日(日) 午前11時～午後2時
 - 一般向け ▶ 6日(火)・11日(日)・25日(日) 午後2時
- 5月の休館日
 - 八幡・八條図書館 7日(水)・12日(月)・19日(日)・26日(日)
 - 駅前出張所図書窓口 毎週土・日曜日・5日(祝)・6日(火)

子育て情報コーナー

子育てひろば

5月の主な予定

名称	やわた子育てひろば ☎998-7421	はちじょう子育てひろば ☎997-8767	ゆまにて子育てひろば ☎995-9222	楽習館子育てひろば ☎995-3035	駅前出張子育てひろば
場所	保健センター1階	八條公民館2階 ちびっこコミュニティールーム	ゆまにて 2階和室	やしお生涯 楽習館2階	八潮メセナ・ アネックス
日時 (祝日を除く)	月～木	火～金	火～金	月・水・木・金	月
主な事業	午前10時～午後3時※				
	午前10時～11時30分				
	午前11時～正午				
	身体測定	19日(月)	16日(金)	21日(水)	8日(水)
講習など	子育て親子の交流の場としてご利用ください				
	壁面製作	27日(火)	28日(水)	14日(水)	21日(水)
		栄養相談	ふれあい遊び	親子ふれあい遊び	

子育てひろばは、おおむね3歳未満の児童と保護者の「子育て親子」の交流の場です。
 *各ひろばへの来場は公共交通機関をご利用ください。駅前出張子育てひろばは駐輪場・駐車場がありません。
 ※12日の駅前出張子育てひろば：午前10時～午後1時
 ※5月の休館日：はちじょう7日(水)、楽習館7日(水)

わんぱる(だいばら児童館) ☎999-0321

☎午前9時～午後5時
 5月の休館日…毎週水曜日

5月の主な予定

(子育て相談)
 ▼22日(水) 午前10時～午後1時 (要予約、申込順)
 (幼児向けイベント)
 ▼13日(火) 午前10時30分～=小麦粉粘土 ☎親子15組 (要予約、申込順)
 (のびのびサロン)
 ▼8日(水) 午前10時30分～正午=身体測定、栄養相談、講話「つまない」

(小学生向けイベント)
 ▼チャレンジランキング (毎日、午後4時～)=わりばしダーツ
 ▼なかよしひろば (毎週土曜日、午後2時30分～)
 ・10日 キッカーボード
 ・17日 卓球
 ・24日 キッカーボード
 ・31日 風船パレード (ママのほっとたいむ)
 ▼22日(水) 午前11時～=お話し会、ママたちのおしゃべりタイム (保育士も一緒に参加) ☎0歳～1歳くらいのお子さんを持つ親子



若返るぞ！シニア体操教室

- ①エイトアリーナ
 ☎5月12日～7月28日 (5月26日、7月21日を除く 毎週月曜日・全10回) 午前10時～11時30分 定80人
 - ②文化スポーツセンター
 ☎5月16日～7月18日 (毎週金曜日・全10回) 午前10時～11時30分 定60人
 - ③コミュニティセンター
 ☎5月20日～7月22日 (毎週火曜日・全10回) 午前10時～11時30分 定20人
 - ④ゆまにて
 ☎5月21日～7月23日 (毎週水曜日・全10回) 午前10時～11時30分 定20人
 - ⑤八條公民館
 ☎5月8日～7月10日 (毎週木曜日・全10回) 午前10時～11時30分 定20人
- ①～⑤共通
 ☎市内在住で65歳以上の方
 ☎運動の実技指導と継続的な運動習慣の定着のためのアドバイス
 ☎室内用運動靴、飲み物、タオル
 ☎無料
 ☎随時、電話で保健センターへ
 ※他会場の体操教室との同時参加はできません。

●大人の風しん予防接種費用の一部を助成
 市では妊婦が風しんウイルスに感染し、先天性風しん症候群の赤ちゃんが生まれることを予防するため、大人の風しん予防接種費用の一部を助成します。
 接種期間 平成27年3月31日まで
 対予防接種を受けた日に、市内住所を有する方で、次のいずれかに該当する方
 ▼妊娠を予定または希望する女性で、19歳以上50歳未満の方
 ▼妊娠中の女性の夫(事実上婚姻関係にある方を含む)で、19歳以上の方
 ▼風しんワクチンまたは麻しん風しん混合ワクチン(MR)の接種※市内の医療機関での接種に限る
 助成金額 上限3,000円(1人1回限り)
 ※接種費用が3,000円未満の場合は、接種費用の額は、交付請求期間 平成27年4月15日(郵送の場合は消印有効)まで
 ●介護予防のための基本チェックリストの返送のお願い
 65歳以上の方(介護保険の要介護・要支援認定者は除く)を対象に、
 ①ヘルシーチェック健康診査
 ☎5月18日(日) 午前9時～9時45分 結果説明日 6月15日(日)
 ☎市内在住で20歳～39歳の方
 ☎問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査(貧血検査含む)、診察、骨密度測定(女性のみ) 定60人(申込順)
 ②ヘルシーチェック健康診査
 ☎5月18日(日) 午前9時～9時45分 結果説明日 6月15日(日)
 ☎市内在住で20歳～39歳の方
 ☎問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査(貧血検査含む)、診察、骨密度測定(女性のみ) 定60人(申込順)
 ③骨粗しょう症検診
 ☎5月27日(火) 午前9時～午後2時30分
 ☎市内在住で20歳以上の女性
 ☎問診、骨密度測定 定午前・午後各40人(申込順) 費用無料
 ④介護予防健康体操教室
 ☎5月13日～7月15日(毎週火曜日・全10回) (1)午前10時～11時30分 (2)午後1時～2時30分(3)午後3時～4時30分
 ☎運動の実技指導と継続的な運動習慣の定着のためのアドバイス
 ☎室内用運動靴、飲み物、タオル
 ☎無料
 ☎随時、電話で保健センターへ
 ※他会場の体操教室との同時参加はできません。

保健センターからのお知らせ 申問 ☎995・3381～3

- 八潮市立休日診療所(小児科・内科) ☎995・3383
 ☎日曜日、祝日、振替休日 午前10時～正午、午後2時～4時
 場八潮市立保健センター(公園側)
 ●草加市子ども急病夜間クリニック ☎954・6401
 ☎月～金曜日 午後7時30分～10時30分
 ☎土・日曜日、祝日 午後6時～7時
- 草加市立休日急患歯科診療所(歯科 応急治療) ☎922・1156
 ☎祝日 午前9時～正午
 場草加市立病院内
 ●埼玉県救急医療情報センター ☎048・824・4199
 ●小児救急電話相談 ☎80000 (または、☎048・833・7911)
 ☎月～土曜日 午後7時～翌朝7時
 ☎日曜日、祝日 午前9時～翌朝7時

- 乳幼児相談 ☎5月8日(木) 午前9時30分～10時30分(当日受付)
 ☎満2カ月～未就学児
 ☎すこやか相談 ☎5月15日(木) 午後1時30分～3時(予約制)
 ☎子ども発育・発達やことばの遅れ、夜尿症、落ち着きが無いなどの心配がある方
 ☎パパ・ママ学級 ☎5月18日(日) 午後1時～4時(予約制)
- おおいしく食べよう栄養教室
 ☎5月22日(木) 午前10時～午後0時30分
 ☎バランスの良い食事の講話や簡単で栄養満点な食事を作ります。
 場エプロン、三角巾 定20人(申込順) 費用500円(食材料費)
 ①～⑥共通
 ☎④～⑥は市内在住で65歳以上の方
 場保健センター
 申①③④⑤は随時、②⑥は4月17日から、電話で保健センターへ
- 離乳食(初期)教室
 ☎5月28日(水) 午前10時30分～正午(予約制)
 ☎満5～6カ月児
 ☎離乳食(後期)教室
 ☎5月29日(木) 午前10時30分～正午(予約制)
 ☎満10～11カ月児
 ☎プレマサロン
 ☎5月30日(金) 午後1時30分～3時30分(当日受付)
 ☎妊婦
 ①～⑥共通
 場保健センター
 申③は電子申請または電話、②④⑤は電話で保健センターへ

- 介護予防のための基本チェックリストを郵送します。5月9日まで返送してください。
 ●血管年齢測定器、自動血圧計を設置
 保健センターに血管年齢の測定器(足立成和信用金庫寄贈)、自動血圧計を設置しました。健康管理のためにご利用ください。
 ●小児慢性特定疾患医療給付の継続申請の受付開始
 ☎5月9日～6月13日(土・日曜日を除く)
 場草加保健所
 ☎現在受給者証を持ち、引き続き治療が必要な20歳未満の方
 ☎申請書、医療意見書、生計中心者の所得税関係証明書など
 問草加保健所 ☎925・1551
 ●各種検診教室などのお知らせ
 ☎5月26日～7月28日(6月16日、7月21日を除く 毎週月曜日・全8回) 午前10時～正午(調理実習日は午後0時30分まで)
 ☎気軽に取り組めるダイエットとしての調理の工夫と運動を学びます。
 場室内用運動靴、飲み物、タオル(調理実習日のみエプロン、三角巾、材料費500円) 定15人(申込順)

ふれあい福祉コーナー

臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金のお知らせ

消費税率が8パーセントになったことに伴い、所得の低い方や子育て世帯への経済的負担の影響に配慮し、暫定的・臨時的な措置として、平成26年1月1日現在、市に住民登録のある方に「臨時福祉給付金」「子育て世帯臨時特例給付金」を支給します。

申請・支給手続は、詳細が決まり次第、広報やしお、市ホームページでお知らせします。

■臨時福祉給付金
 平成26年度分の市町村民税(均等割)が課税されない方
 ※課税されている方の扶養親族や生活保護の被保護者などは除く

■子育て世帯臨時特例給付金
 平成26年1月分の児童手当の受給者で、平成25年の所得が児童手当の所得制限額に満たない方(対象児童は、支給対象者の平成26年1月分の児童手当の対象となる児童)
 ※臨時福祉給付金の対象者や生活保護の被保護者などは除く

給付額 対象児童1人につき1万円(支給は1回限り)

共同購入型クーポンサイトの利用は、よく調べて慎重に

【事例1】共同購入型クーポンサイト(以下クーポンサイト)で、レストランの食事クーポンを7割引で購入した。
 予約のため電話したら、1日5組限定で、有効期間中は、予約がすべて埋まっていた。店にクーポンの期限を延長できないか交渉したが聞き入れられなかった。

【事例2】クーポンサイトでエステのクーポンを10回分購入したが、2回利用したところで利用店舗が閉店した。別の店舗では利用できるが、同じ内容のサービスは受けられないという。また別のサービスを勧められた。契約内容が違うので、解約返金を求めたが断られた。

共同購入型クーポンサイトとは、インターネットのクーポンサイトで他の利用者と共同でクーポンを購入すれば、通常よりも安い金額で商品やサービスの提供を受けることができます。一定以上の人数が決められた時間内に申し込みをすることで契約が成立し、利用者はクーポンを手に入れます。

【消費者へのアドバイス】
 ①購入前に商品・サービスの詳しい内容や利用条件をよく確認しましょう。
 ②クーポンの利用期限と自分のスケジュールを照らし合わせて、十分な余裕があるかを確認しましょう。
 ③返品・返金はできない場合が多い



ため、購入前に規約や条件などを確認しましょう。
 ④購入時の条件や内容が示された画面を印刷して、保存しましょう。
 困った時は、最寄りの消費生活相談窓口へご相談ください。
 問 商工観光課 ☎336、県消費生活支援センター春日部 ☎048・734・0999



振り込み詐欺にご注意ください
 給付のために、市がATMの操作を指示することや手数料の振り込みを求めることはありません。また、現時点では、電話で個人情報(口座番号や世帯構成など)を聞くことはありません。

給付金を装った「振り込み詐欺」や「個人情報問い合わせ」などには注意してください。
 問 社会福祉課 ☎246、厚生労働省専用ダイヤル ☎0570・037・192 (午前9時～午後6時※土・日曜日、祝日は除く)

総合相談
 法律相談、くらしの相談、行政書士相談、税理士相談、女性相談、司法書士相談、不動産相談を合わせて行います(法律相談は、事前予約制)。
 日 5月16日(金)
 午後1時20分～4時
 場 八潮メセナ
 広聴広報課 ☎373

法律相談
 法律上の諸問題※2日前の毎週水曜日午前9時から電話予約
 日 毎週金曜日
 午後1時20分～4時
 場 市民相談室 定8人(事前予約制)
 日 5月16日(金)(総合相談)
 午後1時20分～4時
 場 八潮メセナ 定8人(事前予約制)
 広聴広報課 ☎373

くらしの相談
 日常生活の問題や国・県・市の行政サービスについての相談(行政相談委員が対応)
 日 5月16日(金)(総合相談)
 午後1時20分～4時
 場 八潮メセナ
 広聴広報課 ☎373

行政書士相談
 官公庁へ提出する書類・申請書の作成、離婚・相続・金銭貸借・外国人市民相談などについての相談
 日 5月16日(金)(総合相談)
 午後1時20分～4時
 場 八潮メセナ
 広聴広報課 ☎373

5月 各種無料相談
☎996-2111
 ★法律相談の予約は、電話で受け付けます。
 ★相談日が祝日の場合は、お休みです。

税理士相談
 相続税など税金全般についての相談
 日 5月16日(金)(総合相談)
 午後1時20分～4時
 場 八潮メセナ
 広聴広報課 ☎373

不動産相談
 マンションおよび不動産取引全般についての相談(宅地建物取引主任者が対応)
 日 5月16日(金)(総合相談)
 午後1時20分～4時
 場 八潮メセナ
 広聴広報課 ☎373

DV相談
 DV被害(配偶者などからの暴力)について電話・面談による相談(女性相談員が対応)
 日 毎週月・金曜日
 午前10時～正午
 午後1時～4時
 ※面談の場合は、要予約
 ☎996-3955 (DV相談支援室専用電話)
 人権・男女共同参画課 ☎811

女性相談
 女性が抱えるさまざまな悩みについての相談(女性相談員が対応)
 日 毎週水曜日 午前10時～正午
 午後1時～4時
 場 駅前出張所内相談室 定5人(事前予約制)
 日 5月16日(金)(総合相談)
 午後1時20分～4時
 場 八潮メセナ
 人権・男女共同参画課 ☎811

人権相談
 プライバシーの侵害など基本的人権についての相談(人権擁護委員が対応)
 日 5月8日(木)
 午後1時～4時
 場 市民相談室
 人権・男女共同参画課 ☎811

心配ごと相談
 日常生活における心配ごとや悩みごとについての相談(心配ごと相談員が対応)
 日 5月7日(水)・21日(水)
 午後1時～4時(電話相談可)
 場 身体障害者福祉センターやすらぎ
 ☎998-7616 (心配ごと相談専用電話)
 社会福祉協議会 ☎995-3636

こころの健康相談
 不眠・不安などによるこころの病気やひきこもり、高齢者の認知症などについての相談(専門医が対応)
 日 5月12日(月)
 午後1時～2時30分
 場 保健センター 定2人(事前予約制)
 保健センター ☎995-3381～3

消費生活相談
 悪質商法などのトラブルや借金問題など消費生活全般についての相談(消費生活相談員が対応)
 日 毎週月～金曜日
 午前10時～正午
 午後1時～4時
 場 消費生活センター
 ※受け付けは商工観光課
 商工観光課 ☎336

内職相談
 内職の求人、求職のあっせんについての相談(内職相談員が対応)
 日 毎週火曜日
 午前10時～正午
 午後1時～3時30分
 場 市民相談室
 商工観光課 ☎336

若年者就職相談
 若年者(40歳未満、学生・生徒可)の就職、転職、技能能力などについての相談(キャリアカウンセラーが対応)
 日 5月7日(水)・21日(水)
 午前10時～正午
 午後1時～4時
 場 勤労青少年ホームゆまにて 定5人(事前予約制)
 ゆまにて ☎996-0123

教育相談
 児童・生徒の言動や教育についての相談(専任教育相談員が対応)
 日 毎週月～金曜日
 午前9時30分～正午
 午後1時～4時
 場 教育相談所
 教育相談所 ☎995-0077

家庭児童相談
 子どもの家庭での養育上の心配や悩みごとについての相談(家庭児童相談員が対応)
 日 毎週月～金曜日
 午前9時～正午
 午後1時～4時
 場 家庭児童相談室
 子育て支援課 ☎472

子育て相談
 子育ての不安や悩みごとについての相談(子育てアドバイザーが対応)
 日 5月22日(木)
 午前10時～午後1時
 場 だいばら児童館(わんぱる) 定3人(事前予約制)
 だいばら児童館 ☎999-0321

子育て電話相談
 子育てや保育に関して、不安や悩みごとを電話で相談(保育士が対応)
 日 毎週月～金曜日
 午前10時～正午
 午後1時～3時
 中央保育所 ☎998-7711

休日・夜間納税相談
 市税・国民健康保険税の納付についての相談
 日 5月4日(祝)
 午前9時～午後4時
 毎週木曜日
 午後5時15分～7時
 場 納税課
 納税課 ☎330

やしお文芸特集作品募集

広報やしお11月号に「やしお文芸特集」を掲載しますので、作品を募集します。応募された作品は、選者が選考し、添削のうえ掲載します。

対 市内在住・在勤の方

内 短歌および俳句（未発表のものに限る）

定 短歌・俳句を合わせて1人3点まで応募可

用 はがきに氏名、住所、電話番号、年齢、作品を記入し、9月30日（消印有効）までに、広聴広報課（☎④423）へ（電子メール不可）

※掲載作品には、投稿者の氏名を掲載します。

5月号に掲載を予定していた「やしお文芸特集」は、応募作品が少ないため掲載を見合わせます。なお、5月号掲載分として応募があった作品は、11月号に応募があった作品と併せて選考します。



健康ストレッチ体操



応急手当

生活に役立つ情報の提供や体験活動など、ボランティア講師や市職員が皆さんのもとへ出向いて、講座を行います。詳しくは、市ホームページまたは公共施設に配置した冊子をご覧ください。

**生涯学習まちづくり
出前講座をご利用ください**

問 市民協働推進課 ☎④328

■利用できる方

市内在住・在勤・在学で5人以上（政治・宗教・営利目的の方を除く）

■場所・時間

午前9時～午後9時の2時間以内で、場所は申込者が用意

■申し込み方法

原則14日前までに、窓口、電話またはファクスで市民協働推進課へ

■費用

無料（講座によって材料費の負担有）

土づくりからの花の寄せ植え



3月16日、八幡公民館で「ガーデニング入門」が開催され、15人が参加しました。

鉢植え用の土づくりの方法と、花とみどりの手入れの基本知識を学習したのちに、外に出て寄せ植えづくりを行いました。

参加者は、講師からのアドバイスに熱心に耳を傾け、花の形、色、草丈のバランスを考え、より美しく見える形に心がけ、花の位置などを変えたりしながら笑顔で取り組んでいました。

心身の疲れを癒す



3月19日、楽習館子育てひろばで、「親子ヨガ」が行われ、20組41人の親子が参加しました。

親子ヨガでは、お母さんは出産で硬くなった骨盤を治すために前屈運動をしたり、心を落ち着かせるために仰向けになってひざを抱える赤ちゃんのポーズなどをしました。また、子どもは、お母さんに足の体操などをしてもらいました。

参加者は、講師の「子育ては体と心の両方の疲れを取ることが大切」という言葉にとっても感銘を受けていました。

華やかなひな飾りに興味津々



2月13日から3月9日まで、資料館で季節展示「ひなまつり」が行われました。

桃の節句として、古くから行われてきた「ひなまつり」の歴史や、ひな人形が時代や地方によって顔の表情や着物などが異なることが分かるように昭和初期と現代の段飾り、関西地方に多く見られる御殿飾りの合わせて3組が展示されていました。

来場者は、時代とともに変化する人形の表情や、関東であり目にすることがない御殿飾りに興味津々の様子でした。

バランスの良い食事与健康に



3月19日、保健センターで「メタボ予防の料理教室」が開催され、15人が参加しました。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の症状はやせている方にも増えているなどの講義を受けたのち、花寿司や筍とグリーンアスパラのうま煮など、栄養バランスに配慮した料理を4品作りしました。

参加者は、普段の食生活などを話し合いながら、出来上がった料理を笑顔で食べていました。

いきいきやし
お写真館