



福祉保健行事日程

乳幼児健診

岡保健医療課健康推進係 ☎(40)3247

健診名	日	受付時間	場所
1歳6カ月児	2月1日(月)	午後1時 ～ 15分 2時	大柿保健センター
9～10カ月児	2月2日(火)		
3歳6カ月児	2月3日(水)		
4～5カ月児	2月4日(木)		
5歳児	2月5日(金)		

乳幼児健診案内は、対象世帯へ個別通知します。

すくすくくらぶ

岡保健医療課健康推進係 ☎(40)3247

日	内容	場所
15日(金)	おもちゃつき会	沖美産品開発センター
18日(月)	親子体操・遊び	大柿保健センター

※時間は午前10時～11時30分

すくすくベビーくらぶ

岡保健医療課健康推進係 ☎(40)3247

日	内容	場所
28日(木)	乳児の事故防止について	江田島保健センター

※時間は午前10時～11時30分

おひさまくらぶ

岡保健医療課健康推進係 ☎(40)3247

日	時間	場所
14日(木)	午前10時～11時30分	大柿保健センター

専門的知識を持った講師を迎え、脳の働きと脳の栄養となるべき感覚を促す遊びを行います。子どもの成長発達が気になるかたは、おいでください。

コラム

食は健康の礎なり

県立広島大学
人間文化学部健康科学科
加藤 秀夫 教授



卵～ビタミンC以外の栄養素を含む万能食品～

卵はビタミンCを除くすべての栄養素を含む万能の栄養食品。鶏卵1個にはコレステロールが約200mg程度含まれているので、ダイエット中の人などには敬遠されがちですが、コレステロールは細胞膜やステロイドホルモンの原料であり、重要な成分です。ヒトの肝臓や小腸では、約1000mg(卵5個分)のコレステロールを合成しているため、健康人では毎日5個食べてもコレステロールの血中レベルはほとんど変化しません。また、卵黄には余分なコレステロールを処理する作用をもつレシチンという

美味しく食べよう！味自慢～減塩生活のすすめ～

岡保健医療課健康推進係 ☎(40)3247

日	時間	場所
13日(水)	午後1時30分～3時	能美保健センター

ウォーキング教室

岡保健医療課健康推進係 ☎(40)3247

日	時間	場所
26日(火)	午前9時30分～	大柿公民館集合

※竹炭工房方面を歩きます。保険料30円が必要です。(雨天中止)

食育チャレンジ隊

岡保健医療課健康推進係 ☎(40)3247

日	時間	場所
22日(金)	午前10時～正午	専念寺駐車場(沖美町岡大王)

内容 しいたけ工場を見学しよう 定員 15組
対象者 2歳以上の幼児と保護者
申込期限 1月19日(火) 準備物 お茶など
※準備物には、必ず名前を書いてください。

講演会～高血圧の薬とジェネリック医薬品～

岡保健医療課健康推進係 ☎(40)3247

日	時間	場所
12日(火)	午後1時30分～3時	江田島コミュニティセンター3階大集会室

高血圧の治療をしている人でも、全員同じ薬を飲んでいるわけではありません。薬のことをちゃんと理解して、適切に飲まない意味がなくなってしまいます。今回の講演会では、高血圧の薬や最近話題のジェネリック医薬品について、分かりやすく説明していただきます。講師 大塚 幸三先生(財団法人呉市薬剤師会会長)

本市のプロジェクト「えたじま健康・長寿のまちづくり」に参加していただく県立広島大学の加藤教授による健康コラムです。

成分も多く含まれています。このレシチンは、記憶学習に大切な栄養素だけでなく脂肪肝や動脈硬化症の予防にも効果があります。

卵黄に多いビタミンHは、髪や皮膚の健康と糖尿病の予防に効果があります。ビタミンHは腸内細菌によっても多少合成されるので欠乏することはまれですが、抗生物質を長期間服用している場合や生卵をよく食べる場合は要注意です。というのも、卵白に多いアビジンという糖タンパク質には強力な結合力があり、卵黄のビタミンHと結合すると、ビタミンHの吸収を妨げるからです。このため、卵でビタミンHを摂取する場合は、あらかじめ卵白を加熱してアビジンを失活させる調理法がよく、卵焼きや茶碗蒸しよりも卵黄と別々に加熱するゆで卵や目玉焼きのような料理がいいと言われています。また、卵黄に含まれるホスピチンという成分は、小腸で鉄分の吸収を妨げる働きがあります。ホスピチンは熱に不安定なので、貧血予防で卵を食べるときは卵黄を加熱するといいでしょう。

心の健康相談

岡広島県西部保健所呉支所 ☎(22)5400代

日	時間	場所
8日(金)	午後1時30分～3時	大柿分庁舎※要予約

心の健康に関するあらゆる問題・悩みについての相談にも応じています。

にこ心にこひろば

岡にこ心にこハウス ☎(42)2852

日	内容	場所
13日(水)	ローラーでお絵描き	にこ心にこハウス
27日(水)	オニの豆入れ	にこ心にこハウス

※時間は午前10時30分～11時30分

にこ心にこ身体計測

岡にこ心にこハウス ☎(42)2852

日	時間	場所
21日(木)	午後10時30分～11時30分	にこ心にこハウス

乳幼児の身体計測と発達・育児相談をします。母子健康手帳を持ってきてください。

消火・避難訓練と救急指導

岡にこ心にこハウス ☎(42)2852

日	時間	場所
19日(火)	午前10時30分～正午	にこ心にこハウス

内容 消火訓練、避難訓練、救急指導(誤飲・転倒・転落・火傷などの応急手当)、防火指導、消防車見学
講師 江田島消防署職員

平成22年度 保育園入園の受付を開始

岡子育て支援センター ☎(42)2852

平成22年4月から保育園入園を希望する児童の申込受付を、次のとおり開始します。

開園時間

平日：午前7時30分～午後5時45分、土曜日：午前7時30分～午後1時

休日 日・祝日、年末年始
申込基準 保護者が、仕事や出産・病気・障害・家族の介護や災害などの理由で、家庭で保育できないと認められる場合。ただし、同居親族などが児童を保育できる場合は認められません。

受付期間

1月12日(火)～2月5日(金)

受付場所 保育園、子育て支援センター※関係書類は、保育園子育て支援センター、本庁・支所にあります。

提出書類

①保育園入園申込書(新規用・継続用)
②勤務証明書や自営(内職)証明書など、保育に欠ける証明書(保護者1人につき1部)
③平成21年分の所得税額が分かるもの(平成22年1月2日以降に江田島市へ転入した人は、それまでの居住地での所得状

況が分かるもの)

④登・降園についての届出書

延長保育・一時(預かり)保育も行っています

本市では、多様化する保育ニーズに対応するため、生後6カ月からの受け入れや平日・土曜日の延長保育、一時(預かり)保育を行っています。これらの保育を希望する場合は、申し込みや利用料金が別途必要です。事前に子育て支援センターへお問い合わせください。

延長保育事業

就労時間などの理由で、通常の閉園時間までに児童を迎えに來れない場合に利用できます。平日延長が可能な保育園：小用・中町・三高・大古
土曜日延長が可能な保育園：小用・三高・大古・柿浦
一時(預かり)保育事業
保育園に入園していない満1歳以上の児童を持つ保護者が、一時的に家庭で保育ができない場合に利用できます。
一時(預かり)保育が可能な保育園：小用・中町・三高・飛渡瀬