

こども未来館

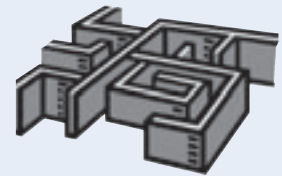


問合せ:こども未来館(☎21・5526)

■冬の冒険迷路

芝生広場に巨大迷路が出現!きみはゴールまでたどりつけるかな?

とき:2月7日(土)～3月1日(日)午前10時～午後4時(水曜日休館) 参加料:無料 申し込み:不要



■講座

申し込み:2月20日(必着)までに返信先明記の往復はがきで①番号・講座名(1通に1つ)、②参加者全員の氏名・学年(年齢)、③代表者の氏名・電話番号をこども未来館(〒440-0897 松葉町三丁目1)

	番号	講座名	とき	参加料	対象/定員(抽選)	協力※敬称略
しごと体験プログラム	1	美容師になろう かんたんヘアアレンジとメイク	3月7日(土) 午前10時～11時30分	300円	小学3年～中学生/16人	ルブラ・ボウ
	2	和菓子職人になろう	3月7日(土) 午後1時30分～3時30分	500円	小学4年～中学生/24人	お亀堂
	3	パンとお菓子をつくろう エッグパンズとバナナマフィン	3月8日(日)午前10時～正午	500円	小学3～6年生/25人	パン教室 HAPPY BREAD
	4	パティシエになろう いちごたぶぷりケーキ	3月14日(土)午後2時～4時	500円	小学4年～中学生/24人	マッターホーン
	5	きみは寿司屋だ! 太巻きや握りに挑戦	3月15日(日)午前10時～正午	500円	小学3年～中学生/20人	江戸銀寿司
その他プログラム	6	おりがみでミッキーマウス をつくろう	3月8日(日)午後1時30分～3時	無料	小学生/20人	鈴木直美(ここに こ体験講師)ほか
	7	親子健康講座 子どもの病気ワンポイント アドバイス	3月13日(金) 午前10時30分～11時30分	無料	3歳児以下と保護者/ 20組	保健予防課 保健師
	8	アロマテラピー 香りの石けんづくり	3月14日(土) 午後1時30分～2時30分	300円	小学生/24人	沢田由美(ここに こ体験講師)
	9	コンピュータグラフィック に挑戦	3月15日(日) 午前10時～11時30分	無料	年長～小学3年生と 保護者/10組	杉浦彰彦(ここに こ体験講師)
	10	コンピュータグラフィック に挑戦	3月15日(日) 午後1時～2時30分	無料	小学4～6年生/10人	

■ママのためのカラーコーディネート講座

申し込み:2月5日から、こども未来館ここにこ事務室(2階☎21・5527)

番号	講座名	とき	参加料	対象/定員(申込順)	協力※敬称略
11	色で育児のストレスを解消! カラーワークを通して自分の心 と対話してみよう	2月22日(日) 午前10時30分～11時30分	300円	18歳以上/15人	新宮敦子 (カラーコーデ イナーター)
12	春のトレンド情報と コーディネートレッスン 子育て中でもおしゃれしたい!	3月1日(日) 午前10時30分～11時30分	300円	18歳以上/15人	
13	自分に似合う洋服の色選び お子様の入園、入学を控えて	3月8日(日) 午前10時～11時30分	300円	18歳以上/12人	

■ここにこ講座

申し込み:2月20日から、こども未来館ここにこ事務室(2階☎21・5527) ※詳しくは、ホームページ(<http://www.coconico.jp>)、館内設置のチラシをご覧ください

	講座名	とき	対象/受講料(材料費込み)
3月スタート	ベビーマッサージ教室(全4回)	3月2日・16日、4月6日・20日の 月曜日午前9時45分～11時30分	2か月～1歳半位まで/6,300円
	Babyサイン教室(全4回)	3月9日・23日、4月13日・27日の 月曜日午前9時45分～11時15分	親子または18歳以上の方/6,300円
	カイロプラクティック健康教室(全6回)	3月3日・10日・17日、4月7日・14日・21日の 火曜日午前10時～11時30分	18歳以上/18,900円
4月スタート	リズムで遊ぼう! リトミック教室A(月3回)	金曜日午後3時45分～4時30分	年少児と保護者(親子)/月2,940円
	リズムで遊ぼう! リトミック教室B(月3回)	金曜日午後4時45分～5時30分	年中・年長児(子どものみ)/月2,940円

子ども医療費受給者証は、 就学時に更新手続きが必要です

平成21年4月に小学1年生になる子どもの「子ども(旧乳幼児)医療費受給者証」は、有効期限が3月31日までとなっています。対象となる子どもの保護者へ更新申請書を郵送していますので、更新手続きをしてください。2月10日を過ぎても更新申請書が届かない方は子育て支援課まで連絡してください。

申請期限: 2月27日(金) **申請先:** 市役所子育て支援課(東館2階) **問合せ先:** 子育て支援課(☎51・2335)

所得税・市民税の 障害者控除対象者の認定について

要介護認定を受けていて身体障害者手帳などの交付を受けていない寝たきりの方や、認知機能の低下により介護を必要とする方は、所得税・市民税法上の障害者控除対象者として認定される場合があります。該当すると思われる方は障害者控除対象者の認定申請をしてください。

問合せ先: 障害福祉課(☎51・2354)、介護医療課(☎51・3130)

暮らし情報

支援

神経系難病患者・家族のつらい


とき: 2月17日(火)午前10時～11時30分
ところ: あいトピア(前畑町) **対象:** パーキンソン病や脊髄小脳変性症などの神経系難病の方と家族 **内容:** 座談会「使用して便利だった福祉用具を紹介してください」 **参加料:** 無料 **問合せ先:** 保健予防課(☎51・3621)

情報ピックアップ

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常が重複している状態をいい、さまざまな病気を引き起こす原因となります。その病気のひとつに「睡眠時無呼吸症候群」があり、平均10秒以上続く無呼吸が一晚の睡眠中(7時間)に30回以上、もしくは睡眠1時間に平均5回以上繰り返される状態です。

主な原因は、肥満による脂肪で气道が狭くなることで、睡眠時に正常な呼吸が出来なくなります。睡眠中に呼吸が止まることで血液中の酸素が減少し、体内が酸素不足となり、血圧や血糖値の上昇が起こりやすく、生活習慣病へと悪化します。

睡眠時無呼吸症候群は中年の肥満男性に多く、生活習慣病になる確率は健康な方の2～4倍高くなるといわれています。

 2月1日～7日は生活習慣病予防週間です
快適な睡眠で生活習慣病予防を!

チェックしてみましょう 《こんな症状は危険信号》

～以下の症状が慢性的に続く場合は
睡眠障害が疑われます～

- () 寝付きが悪い
- () 息が苦しくなって目が覚める
- () 熟睡感がない
- () 朝起きたときに頭痛がする
- () 早朝に目が覚める
- () 睡眠中に足がむずむずする
- () 激しいいびきをかく
- () 睡眠中に足がピクピクする
- () 歯ぎしりをする
- () 十分眠っているつもりなのに
日中に強い眠気がある

★重症であっても、適切な治療で治ります。
専門医に相談しましょう。



適正体重の維持、バランスの良い食事、適度な運動、適量の飲酒、禁煙などのメタボリックシンドロームの解消に心がけ、睡眠時無呼吸症候群や生活習慣病を予防しましょう。

飲酒や疲労でたまにかくいびきは、ほとんどの場合、睡眠時無呼吸症候群ではありません。毎晩朝まで続く大きないびきには注意が必要です。ご心配な方は呼吸器内科・耳鼻咽喉科・口腔外科などの医療機関に相談してください。

問合せ先 健康課(☎51・2370)