まちという名の家族

育児サークルまめっこ

子育て支援センターを利用している親たちのサークル「まめっこ」。情報交換、色々な体験をさせてあげたいなどのママたちの思いから誕生し、15年目を迎えました。現在約60人が会員登録し、ママたちで活動内容を考え、親子で楽しい時間を過ごしています。

【活動日】毎月第3木曜日
【活動場所】子育て支援センター「スキップ」
【問い合わせ】子育て支援センター　☎72-1280

＼まめっこ会員さんにお話をお聞きしました！／

会員
鱒（ますだ）　秀明（ひであき）さん、麻衣（まい）さん
萌乃（ほの）ちゃん
（2歳）

栗山町に来てよかった

3年前に栗山に引っ越してきて、慣れない土地で出産・子育てと最初はとても不安でした。毎日の子育ての中で、話し相手がほしくて子どもと一緒に参加し、役員も1年経験しました。活動の際、いつも子どもは楽しそうに過ごしていて、毎回参加するのが楽しみでした。今年3月末に夫の転勤で札幌に転出しましたが、役員の方に声を掛けていただき、7月の活動にも参加させてもらいました。子どもはまだ栗山に住んでいると思っており、子どもだけでなく家族みんな栗山にくるとほっとします。今まで参加したおかげで知り合いがたくさんでき、別の場所に移っても心の支えがいると思うとこれからも安心して子育てできそうです。

育児サークルまめっこ代表
工藤　成美（なるみ）さん
詩愛（しあ）ちゃん
（3歳）

Interview

親子が楽しめる活動を

役員になり、3年が経ちました。「子どもたちが楽しめて、大人が息抜きできる時間」を作れるよう、役員6人で活動内容を考えています。転入した方でも気軽に参加でき、保護者同士の繋がりの場になるような、和やかな雰囲気作りを心掛けています。私自身、町外出身で知り合いがいなく孤独を味わっていましたが、役員のお誘いをいただき、活動を通して交流が増え、現在は楽しく子育てができています。お母さん同士が楽しそうに話している様子や、親子で笑顔で帰られる姿を見ると、活動をやっていて良かったなと思います。子どもの生活リズムに合わせて参加できるので、ぜひ多くの方に気軽に参加してほしいです。

元気が一番

保健のお知らせ【問い合わせ】住民保健課健康推進グループ　☎73-2256

健康測定機器を使って健康チェック

毎年9月は健康づくりに関する普及啓発を全国的に実施する月間です。町では9～11月に、体成分分析器とベジチェックによる測定会を行います。（申込不要）
※くりやま健康マイレージ事業（9月は普及月間のため2ポイント・10～11月は1ポイント）です。

体成分分析器～筋肉量をチェック～

裸足で機器に乗ってレバーを握り、約40秒で両腕・両脚の筋肉量、体水分・脂肪を測定します。
結果票では、適正値と比較した割合が記載され、健康に役立つ情報が確認できます。ペースメーカー使用の方は測定できませんので、ご注意ください。
昨年は9～11月までの間で220人の方が測定しました。

ベジチェック～栄養状態をチェック～

採血不要で、センサーに手のひらを約30秒当てるだけで野菜の推定摂取量が分かり、食習慣改善に役立ちます。
「カゴメ株式会社」の協力で昨年から導入し、9～11月までの間で526人の方が測定しました。
9月2日㈪、11月20日㈬の集団健診受診者は健診終了後にベジチェックが利用できます。

測定会日程	時間	場所
9月20日㈮	13：30～15：00	改善センター（ベジチェックのみ）
9月25日㈬	13：00～15：00	サンタの笑顔
10月18日㈮	10：00～12：00	遊歩道の駅つぎたて（体成分分析器のみ）
10月25日㈮	13：30～15：00	改善センター（ベジチェックのみ）
11月27日㈬	13：00～15：00	サンタの笑顔

※定例健康相談日（第2・4月曜）でも測定できます。

集団健診のお知らせ

【11月20日㈬】　7：30～　しゃるる
【11月21日㈭】　7：50　役場から無料バスで送迎
（場所：札幌がん健診センター）

■受付窓口
住民保健課
健康推進グループ
☎73-2256

■インターネット受付
栗山町　集団健診
申込みはこちら→