

子育て通信

図・園地域子育て支援センター ☎88-6622
(はぐくむセンター)

あそびの広場 妊婦さんから就学前の子どもと保護者まで。
一緒に遊んで交流しましょう。

おでかけ広場 町内各地におでかけします。
四季折々の宇治田原のステキなところを再発見しましょう。

各 種 事 業 「栄養相談」「授乳育児相談」「子育て相談」等も実施しています。

★親子からだ遊び★

運動遊具を使って年齢に合った遊びや身体の使い方を
などを、体育遊び指導員に教わります。「子どもの楽しい！」
が「親の嬉しい！」になる、普段とはちょっと違う親子
のひとときを過ごしませんか。ご家族での参加をお待ち
しています。

日 時：15日(土) 10:00～11:30
場 所：中央公園芝生広場(宇治田原町役場)
※雨天の場合は、町立保育所ホール

定 員：10組
対 象：町内在住の就学前のおさんと保護者
持ち物：水分補給できる飲み物、タオルなど
服 装：動きやすい衣服、靴(保育所ホールの場合は裸足)

事業やイベントによっては、プレイルームを
ご利用いただけない場合があります。
ご了承ください。



親子で遊ぶ・学ぶ・集う場の「地域子育て支援センター」

お気軽にお越しください。※事業はすべて予約制です。

プレイルーム利用時間▶平日9:00～16:30

子育てに関する相談を受け付けているほか、ファミサポ会員も募集中です。

子育て支援
センター事業
11月

日	月	火	水	木	金	土
日付						1
事業名	子育てサービス 利用支援窓口 平日8:30～17:15 電話相談可					
時間						
場所						
内容						
2	3	4	5	6	7	8
	文化の日 町立保育所保育 士に子どもと楽 しめる遊びを教 わります。		授乳育児相談 9:30～11:30 はぐくむセンター (保健センター)		栄養相談 ①10:00～11:00 ②13:30～14:30 ③15:00～16:00 はぐくむセンター (保健センター)	
9	10	11	12	13	14	15
	ファミサポ学習会 10:00～11:00 はぐくむセンター 子どもの遊び		臨床心理士による要予 約のカウンセリングで す。些細なことや専門 的なこと、なんでも相 談できます。		おでかけ広場 10:00～11:00 岩山会館集合 消防署見学	子育て家庭協議会 10:00～11:30 宇治田原中央公園 (雨天:町立保育所) 親子からだ遊び
16	17		19	20	21	22
	子育て家庭協議会 10:00～11:30 はぐくむセンター テラピーエクササイズ	栄養相談 ①10:00～11:00 ②13:30～14:30 ③15:00～16:00 はぐくむセンター (保健センター)		子育て相談 14:30～16:30 はぐくむセンター 相談		消防車や救急車 の見学で消防署 におでかけしま す。
23	24	25	26	27	28	29
勤労感謝の日		健康維持や美容に 役立つテラピーエ クササイズで心身 のバランスを整え ましょう。	授乳育児相談 9:30～11:30 はぐくむセンター (保健センター)			

Health center

健康のお便り

図健康対策課☎88-6610

冬ダイエットがおすすめです

汗をよくかく暑い夏と、活動量が減りがちな寒い冬どちらがダイエットに向いている時期でしょうか？

実は、夏より冬の方が痩せやすい

人間は内臓を守るために、外気温が10℃以下に
なると体温を上げようとします。体内で熱を作るため
にエネルギーを消費するので、基礎代謝(生きている
だけで消費されている必要最小限のエネルギー)が
上がります。じっとしていてもエネルギーを消費する
ので、太りにくい体質になり、血流も良くなるため老
廃物を排出しやすく、健康的な身体が維持されやす
くなります。

つまり、外気が寒ければ寒いほど、痩せやすくなり
ます。

冬は太りやすいイメージがある原因

夏より約120kcalも基礎代謝が上がる冬に、なぜ
太るイメージがあったり、実際に太る人が多いので
しょうか。

《考えられる原因》

- ①元々の筋肉量が少なく、体温を維持する力が弱い
ため基礎代謝が低く冷えやすい体質
- ②寒さで活動量が減ること、基礎代謝は上がつて
もトータルのエネルギー消費が低い
- ③行事・イベントなど、美味しいものを食べる機会が
多いので食べ過ぎる傾向
- ④暖かい環境に居過ぎると、熱を作る必要がないの
で基礎代謝が上がりません
- ⑤他の季節よりエネルギーが必要なため、防衛本能
から脂肪をため込もうとする
暖かい部屋でだらだらと食べて過ごすと、せつかく
の基礎代謝が上がる機会を逃し、太る原因に。

冬ダイエットは筋肉量アップで！

冬ダイエットのポイントは、筋肉量を増やして効率よ
くエネルギーを消費しやすい身体を作ることです。大
きな筋肉を鍛えて、基礎代謝アップを目指しましょう!!

《冬にオススメの運動2選》

(バックエクステンション) うつぶせになり体をエビ 反りにする運動	(ワイドスクワット) 足を大きく広げて行うス クワット
1 うつぶせに寝転がり、両 手を頭の後ろで組む	肩幅より広めに足を広 げ、背筋を伸ばして立つ
2 身体をエビのように反り、 ゆっくり上体をあげていく	つま先は少し外側に向け る
3 限界まであげられたら、 ゆっくりもとに戻す	膝が90度になるように腰 を落とし、ゆっくり元の位 置に戻る
4 30回ほど行い、30秒間 の短いインターバルを設 ける	この動きを10回ほど行 う

冬トレーニングにはこんなメリットも

冬のトレーニングは基礎代謝や体温が上がるため、
ダイエット以外にもメリットがあります。

- ・免疫力の強化：免疫機能に関わる細胞を活性化
させ、体の防御力を高めます。インフルエンザ
をはじめとした各種感染症の予防に繋がります。
- ・冬季うつ予防：冬は日照時間が短くなる関係
で、セロトニン(気分を良くする幸せホルモン)
の分泌が減少。運動はそのセロトニンの分泌を
促進するため、精神的な安定に繋がります。

★筋肉を造るためには材料となるタンパク質の摂
取も欠かせません！

効果的な運動方法や、具体的な栄養の摂り方に関
心のある方は、役場(健康対策課)まで、ぜひ
ご相談ください。

今月の
保健・予防案内

栄養相談 ☎ [対象] 住民

- 7日☎17日☎ ①午前10時～11時
②午後1時30分～2時30分
③午後3時～4時

乳児健康診査 [対象] 生後3～5か月

11日☎ 午後0時50分～1時30分受付

幼児健康診査 [対象] 1歳6～9か月

21日☎ 午後0時50分～1時30分受付

※対象者には個別に通知いたします。

場所 いずれも「はぐくむセンター(保健センター)」
☎ =要予約

図・図 子育て支援課☎88-6636

今月の
元気はつらつ!若返り塾

場 所	日	時間
総合文化センター (おやしエクササイズ)	7日☎・21日☎	午前
高 尾 公 民 館	6日☎	午後
郷 之 口 会 館	26日☎	午後
銘 城 台 自 治 会 館	19日☎	午前
荒 木 (やすらぎ荘)	21日☎	午後
南 区 公 民 館	12日☎	午後
岩 山 会 館	28日☎	午前
緑 苑 坂 自 治 会 館	5日☎	午前
禅 定 寺 会 館	14日☎	午後
立 川 公 民 館	28日☎	午後
湯 屋 谷 会 館	14日☎	午前
奥 山 田 会 館	7日☎	午後

※午前＝午前10時～正午、午後＝午後2時～4時