

### 子育て講座

#### ベビーマッサージ



日時 6月25日(月) 午前10時～11時  
場所 秋川ふれあいセンター  
内容 子どもものに触れ、親子でスキンシップを楽しむ  
講師 川上薫さん(ベビーマッサージインストラクター)

対象 3か月から7か月の子どもとその母親  
定員 20組(申込み順)  
持ち物 レジャーシート・バスタオル・水分補給できるもの  
費用 100円(オイル代)

申し込み方法 電話で申し込んでください。  
申込み・問合せ 子ども家庭支援センター(50・33313)

あきる野保健相談所で実施します。  
「ごつくんコース」  
日時 7月4日(水) 午前10時30分～11時30分(10時から受付)  
内容 離乳食の進め方、離乳食1回食を中心としたお話と実演  
対象 おおむね5か月から6か月までの子どもの保護者

定員 16人(申込み順)もぐもぐ&かみかみコース  
日時 7月11日(水) 午前10時30分～11時30分(10時から受付)  
内容 離乳食2～3回食を中心とした実演と試食  
対象 おおむね7か月から11か月までの子どもの保護者

#### 初めての赤ちゃんとのかわり(全3回)



日時 7月6日(金)・19日(木)・8月3日(金) 午前10時～11時15分  
場所 秋川ふれあいセンター

内容 初めての赤ちゃんの育児や絵本の読み聞かせ、お母さんのお友だち作り  
講師 保健師・図書館司書

対象 第1子で3か月から5か月までの子どもとその母親  
定員 15組(申込み順)  
持ち物 バスタオルほか費用 無料  
申し込み方法 電話で申し込んでください。  
申込み・問合せ 子ども家庭支援センター(50・33313)

#### スポーツ推進委員が健康づくりを

##### お手伝い

スポーツ推進委員はスポーツ基本法で規定されている公的な社会体育指導者で、

教育委員会が委嘱した18人の非常勤職員です(表のとおり)。  
スポーツ推進委員の役割  
スポーツ・レクリエーションなどの普及推進のため、地域の皆さんのスポーツに関する指導、相談

表 スポーツ推進委員名簿(敬称略)

氏名	所在地	氏名	所在地
原島直人	草花	岸 実	伊奈
菊池常広	小川東	國澤朋美	野辺
田制 誠	野辺	栗原早苗	館谷
手塚英子	野辺	笹本きみえ	草花
糟谷武彦	引田	菅原順子	平沢
菱田吉克	入野	田所節子	山田
浅川佳子	草花	橋本和夫	淵上
浦 清幸	牛沼	渡辺のり子	野辺
河野隆志	伊奈	渡部順一	伊奈

平成24年6月現在。任期は平成26年3月31日まで。

#### スポーツ推進委員

##### 主催の年間事業

ヘルシーウォーキング  
誰もが気軽に行えるウォーキングを通じ、スポーツの普及や余暇時間の活用など、日頃の健康づくりのきっかけをつくる事業です。豊かな自然を満喫しながら、参加者同士がコミュニケーションできるのも大きな楽しみみです。

新緑の春と紅葉の秋の年2回を予定しています。4月21日には、81人が参加して、都立小峰公園から今熊神社に向かいました。11月も、市内の公園や神社など、歩き応えのあるコースを予定しています。  
ペタンクボール 2チーム(1チームは2～3人)に分かれてボールを小さな目標に投げて得点を競う、ゲーム感覚で楽しめるスポーツです。子どもから大人まで気軽に参加できます。  
ペタンク講習会  
日時 6月16日、7月14日、9月22日、10月20日



ペタンクボール



ターゲットバードゴルフ

11月17日、12月15日、2月23日の土曜日 午前9時30分～11時30分  
ターゲットバードゴルフ(パドミントンの羽根を大きくしたようなボールをゴルフクラブで打つ、手軽なスポーツ)も同時に体験できます。

ターゲットバードゴルフは11月、ペタンクボールは3月に大会を予定しています。  
場所 秋川駅南口運動広場(11月17日のみ市民運動広場)  
問合せ 秋川体育館(559・1163)

#### ハッピーベビークラブ

##### 土曜コース

日時 7月28日(土) 午後1時～4時  
場所 あきる野保健相談所

内容 赤ちゃんの特徴、保育、沐浴実習など  
対象 出産予定日がおおむね9月から12月ごろまでの妊婦とその家族  
ハッピーベビークラブ平日コース受講者を除く  
定員 40人(申込み順)

#### ファミリー・サポート・センター

##### 事業説明会



ファミリー・サポート・センターは、地域の中で助

#### めざせ健康あきる野21

##### 健康情報「健やか」(50)



健康生活!

ゆっくりよく噛み、健口生活!

軟食化が進み、加熱調理法の進歩などで現代人の噛む回数は大幅に減り620回、時間もたったの10分程度となっているようです。では、「よく噛む」とどのような良いことがあるのでしょうか?

よく噛むために一口30回以上噛む噛みごたえのあるものを食べる食事の時間をゆっくりもつ

さて、皆さんは一口入れて飲み込むまでに、何回くらい噛んでいますか? 「噛む」ということは、毎回の食事で無意識のうちに行っていることかもしれませんが、体にとつてはとて大切な働きをしています。

噛むことの効果として8つの効果「卑弥呼の歯がいっぱい」を紹介します。  
ひ：肥満を防ぐ。満腹中枢に働きかけ食べ過ぎを防ぐ。  
み：味覚の発達。おいしさがわかるようになる。  
こ：言葉の発音ははっきり歯切れのよいはつきりした言葉になる。  
の：脳の発達。噛むことは脳の活性化。  
は：歯の病気を防ぐ。虫歯や歯周病になりにくくなる。  
が：がんを防ぐ。唾液の効

1日1回(特に寝る前)は約10分程度かけてしっかり歯磨き  
ゆっくりよく噛んで食べることを心がけることはもちろん、定期的に歯科検診を受けて自分の口の中の健康状態を把握することもお忘れなく!  
問合せ 健康課健康づくり係

け合いながら子育ての援助活動をする会員組織です。  
日時 6月25日(月) 午前10時30分～11時30分(10時20分から受付)  
場所 子ども家庭支援センター相談室(市役所別館1階)

対象 市内在住で、地域における子育て支援に関心のある方。子育ての援助を受けたい方  
持ち物 入会登録する方は、はんこ  
問合せ あきる野市ファミリー・サポート・センター(550・3855)

時代をさかのぼり、「卑弥呼」のいた時代(弥生時代)は、1回の食事で噛む回数は平均3990回で、時間も50分かけていたと言われています。それに比べ