



対象 概ね 50 歳以上の人
受講料 無料
(材料費などは自己負担)

申し込み・問い合わせ

- ▶各地区公民館
(開館時間13時30分～17時、19時～21時30分)
- ▶下津地域の教室について
下津防災コミュニティセンター(☎492-0251)
- ▶拝待体育館の健康体操について
教育委員会生涯学習課(☎492-3349)

場所	日時	内容(講師)
黒江防災コミュニティセンター (☎483-5220)	18日(木) 14:00～	健康講座 (高齢介護課)
	25日(木) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
日方公民館 (☎482-6865)	19日(金) 14:00～	リトミック (寺内美紀さん)
	26日(金) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
内海公民館 (☎482-2158)	5日(金) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	27日(土) 13:30～	教養講座(お手玉) (根来葵さん)
大野公民館 (☎483-5150)	6日(土) 14:00～	歴史講座 (青木信夫さん)
	22日(月) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
亀川公民館 (☎483-5282)	15日(月) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	26日(金) 14:00～	防災講座 (和歌山イコール会議)
巽コミュニティセンター (☎487-4753)	12日(金) 14:00～	教養講座 (吉田真理さん)
	19日(金) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
北野上公民館 (☎488-0988)	12日(金) 14:00～	健康講座 (高齢介護課)
	16日(火) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
中野上公民館 (☎487-4726)	23日(火) 14:00～	ラフターヨガ (中川裕公さん)
南野上公民館 (☎487-1481)	18日(木) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	25日(木) 14:00～	教養講座(墓石が捨てられる～無縁化の先に何が～) (山本正巳さん)
市民交流センター		休講
下津防災コミュニティセンター		
塩津コミュニティセンター		
大崎会館 (☎492-2110)	22日(月) 14:00～	転倒防止と予防体操 (恵友会プラネット下津)
拝待体育館	10日(水) 24日(水)	健康体操 (小西美智子さん)
	14:00～	※10日は初心者向け

認知症サポーター養成講座

問 海南省地域包括支援センター
(高齢介護課内 ☎483-8762)

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者である「認知症サポーター」を養成しています。

認知症は身近な病気です。認知症の症状や接し方を理解し、地域で支え合う輪を広げましょう。

日時 1月11日(木) 15時～16時

場所 市役所 3階
会議室3C

参加費 無料

申込期限 1月9日(火)



休日在宅当番医 1月 ※受付9時～16時

夜間の問い合わせは
財和歌山県救急医療情報センター(☎426-1199)

1日(月)	山本胃腸科外科内科 岡田	☎483-7755
	みぞばたクリニック 紀美野町 動木	☎489-6100
2日(火)	石本病院 船尾	☎482-5063
	木村医院 沖野々	☎487-3100
3日(水)	恵友病院 船尾	☎483-1033
	石川医院 下津町 黒田	☎492-2200
7日(日)	たきもと内科クリニック 阪井	☎485-2322
8日(月)	田尻内科胃腸科 野上中	☎487-2888
14日(日)	西本内科外科医院 下津町 黒田	☎492-2241
21日(日)	みぞばたクリニック 紀美野町 動木	☎489-6100
28日(日)	おくクリニック 名高	☎483-5421

※一部変更する場合がありますので、市役所、消防署、日刊紙などでお確かめください。

献血にご協力ください 1月

※諸事情により変更する場合があります。

28日(日)	10:00～12:00	スーパーセンターオークワ
	13:00～16:30	海南店
30日(火)	10:00～11:30	海南保健所
	13:00～14:00	辻整形外科
	15:00～16:00	恵友病院

認知症カフェ
認知症のご本人が活動を
楽しみ、介護する家族が情
報交換やひと休みできる場
です。

①やすらぎカフェ
日時 1月23日(火)
13時～15時
※時間内は出入り
自由

場所 ファーストガーデン
内容 新年会(新春ゲーム
大会)

参加費 100円

②ナラティブカフェ
日時 2月8日(木)
13時30分～15時30分

場所 △一ホーム東雲2階
(小野田1633番地13)

内容 アロマオイルでリラ
クゼーション

参加費 100円

問い合わせ
①公益社団法人認知症の人



と家族の会和歌山県支部
(☎4332-7660)

②NPO法人 紀伊の風
(☎487-0446)

【共通】高齢介護課地域支援係
(☎483-8762)

体操で健康になろう
▼健康体操教室
日時 1月9日(火)・23日(火)
13時30分～15時

場所 市民体育館

▼元氣アップ教室(ダンベ
ル体操)
日時 1月12日(金)・26日(金)
10時30分～11時30分

場所 総合体育館

〈共通事項〉
指導者 小西美智子さん
参加費 1回300円

問い合わせ
海南省スポーツ振興グ
ループ
(☎483-4300)



医療センター

お問い合わせ ☎482-4521

“ぽっちゃりでかわいいね”は危険!?
—増加するこどもの肥満—
小児科医師 岩本 美紀

近年、こどもの肥満が増加してきています。生活習慣
の変化がその大きな原因として考えられています。

夜型の家庭が増え、こどもたちも塾などがあるため、夕食の時間が遅くなるこ
ともあるでしょう。また、朝食を食べなかったり、外食が増えたり、コンビニやファ
ストフード店が身近になることで間食が増えるなど、祖父母・親世代に比べ、こ
どもたちの食生活は乱れやすくなっています。また、遊ぶ場所の減少、ゲームの流行
などにより、体を動かす機会が減少してきていることも1つの要因です。

では、こどもの肥満の何が問題なのでしょう?

実は幼児期・学童期の肥満は、高率に大人の肥満に移行するといわれています。
年長さんの肥満の約25%、小学生の肥満の約50%、思春期にいたっては約70%が大
人になっても肥満であるという調査結果もあります。

そういったこどもの中には、大人と同様にメタボリックシンドロームになって
いる人がいます。そうすると、若いうちから糖尿病や心筋梗塞を発症し、他の人より
もこれらで死亡する危険が高まるとされています。

また、こどもの肥満の場合、甲状腺など他の病気が隠れている可能性もあります。
こどもの肥満は大人に比べ改善しやすいといわれています。肥満改善のため、家
族で生活習慣の見直しをすることが第一歩になります。

当院小児科では、このような肥満児の診療も行っています。
気になることがあれば、一度相談にいらしてください。こども
たちが元気にのびのび成長するため、そして将来健康でいられ
るように、少しでもお手伝いできればと思っています。どう
ぞよろしくお願いいたします。



いきいき

健康ライフ

