

### 子育て中のお母さんの ストレス解消！ ヨーガ教室

次のとおり、(勸箱根町文化スポーツ財団との共催によるヨーガ教室を開催します。  
インド発祥のヨーガは、心身の健康や安定を得る効果があるとされています。  
日頃のストレスを解消し、心身ともにリフレッシュしましょう。

**対象** 町内に在住・在勤、または(勸箱根町文化スポーツ財団の賛助会員の方で、現在、乳幼児や園児を子育て中の母親(子ども連れでの参加可)  
**定員** 親子15組(申込順)  
**講師** 三森文枝さん(小田原市)  
**持ち物** 体を動かしやすい衣服、タオル(汗ふき用)  
※子ども連れで参加する場合は、ミルクやおムツなど必要なものを持参してください。  
**申込方法** 9月21日(水)までに電話で申し込んでください。  
**申込・照会先** 社会教育センター ☎82-2694

### 社会教育センター図書室から インターネットで本の予約ができます

9月1日(休)から、社会教育センター図書室のホームページ (<http://www.library-hakone-kanagawa.jp>) で本の予約ができるようになります。  
予約できる本は、社会教育センターで所蔵している本です。  
予約には、利用登録(利用カードの発行)およびパスワードの申請が必要となります。  
登録は社会教育センター窓口で行いますので、登録する際は、氏名および住所を確認できるもの(運転免許証、健康保険証など)を持参してください。  
なお、すでに登録済みの方(利用カードを持っている方)も、窓口でパスワードの申請が必要です。  
**照会先** 社会教育センター ☎82-2694



### 神奈川フィル ファミリークラシック

県および(勸)神奈川フィルハーモニー管弦楽団などの主催で、親子で気軽に楽しめる「神奈川フィル ファミリークラシック」を開催します。  
当日は、会場ホールの裏側などを見学する、バックステージツアー(当日先着順で受け付け)も予定しています。  
**日時** 10月9日(日) 14時～15時(予定)  
※開場は13時30分

### 東日本大震災義援金受け付け中

役場本庁を始め、町の17施設に募金箱を設置し、9月30日(金)まで義援金を受け付けています。  
集まった義援金は、日本赤十字社を通じて被災地に送られます。  
※町に寄せられた義援金額は、8月23日現在、59,963,843円です。  
**照会先** 健康福祉課 ☎85-7790

### 新米ママ・パパ 出産育児教室

**日時** 9月28日(水) 13時30分～16時  
**内容** 赤ちゃんの沐浴および赤ちゃんの母親の食事について  
**対象** これから母、父になる方  
**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具  
**場所** さくら館  
**申込方法** 事前に電話で申し込んでください。  
**申込・照会先** 子育て支援課 ☎85-9595



### 第2回 食文化継承教室

日本の四季折々の食や、祭礼行事などの講話、調理実習を通して、日本の食文化を学びませぬか。  
託児(0歳～小学校就学前)もありませんので、お子さんがいる方も気軽に参加してください。  
**日時** 10月12日(水) 10時～11時30分  
**場所** さくら館

### 第32回糖尿病週間行事 知ってガッテン 糖尿病予防

次のとおり、糖尿病についての調理実習および教育講演を開催します。  
糖尿病の方または予備軍の方、糖尿病について学んでみたい方の参加を待っています。  
**月日** 11月6日(日)  
**【午前の部】**  
**時間** 10時  
※受け付けは9時30分  
**内容** 調理実習「バイキングでカロリーチェック!」  
**定員** 35人(申込順)  
**持ち物** エプロン、ふきん、三角巾  
**【午後の部】**  
**時間** 13時～15時  
※受け付けは12時30分  
**照会先** 町社会福祉協議会 ☎85-9000

### 仙石原文化センター 乳幼児(0歳児も含む) および児童とその保護者

**対象** 仙石原文化センター乳幼児(0歳児も含む)および児童とその保護者  
**定員** 700人  
**内容** 崖の上のポニョ、ディズニー・ファンタスティック・メドレーほか  
**指揮者** 堀 俊輔  
**演奏** 神奈川フィルハーモニー管弦楽団  
**申込方法** ○はがきの場合  
裏面に郵便番号、住所、代表者氏名(ふりがな)、電話番号、会場名(仙石原文化センター)、鑑賞希望人数(4人まで、0歳児も含む)、ペピーカーで来場する場合はその台数を明記し、申し込んでください。  
**インターネットの場合**  
パソコンまたは携帯電話から次のURLにアクセスし、申し込みフォームを入力してください。  
【パソコン】<http://www.kana-phill-family.com/>  
【携帯電話】<http://www.kana-phill-family.com/m/>  
**その他** 後日送付される入場券を当日持参してください。



### 健康づくり・食育ひろば

**9月は、がん制圧月間です**  
がんは、日本における死亡原因の1位で、これは町でも同様です。  
がんを予防するためには、次のような生活習慣に気をつけることが大切だと言われています。  
(国立がんセンター「日本人のためのがん予防法」参考)  
〈喫煙〉  
○たばこは吸わない。  
○他人のたばこの煙は、できるだけ避ける。  
〈飲酒〉  
○適正な量の飲酒を心掛ける。  
※一日の飲酒量の目安は次のとおりです。  
・日本酒 1合  
・ビール 大瓶1本  
・ワイン ボトル1/3程度  
○飲めない人、あまり飲まない人は、無理して飲まない。  
〈食事〉  
○食事は偏りなく、バランスよく取る。  
※塩蔵品、食塩の摂取は最小限にしましょう。  
※野菜や果物が不足しないようにしましょう。  
※飲食物を熱い状態で取らないようにしましょう。  
**照会先** さくら館 ☎85-0800

$$\text{体格指数} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

### 全国一斉 「高齢者・障がい者の 人権あんしん相談」 強化週間

高齢者や障がい者に対する暴行や虐待事案が依然として数多く発生しており、これら高齢者や障がい者をめぐるさまざまな人権問題の解決を図ることを目的として、「高齢者・障がい者の人権あんしん相談」強化週間を設け、次のとおり電話相談を実施します。  
相談には、神奈川県人権擁護委員連合会の人権擁護委員および法務局職員が対応しますので、気軽に電話してください。  
**期間** 9月5日(月)～11日(日) 8時30分～19時(土・日曜日は10時～17時)  
**相談電話番号** (全国统一ナビダイヤル) ☎0570-0003-110