

平成29年度

町立小・中学校入学説明会 町立幼稚園入園説明会

平成29年4月に町立小・中学校及び町立幼稚園へ入学(入園)される方の説明会を実施します。

小・中学校は、12月下旬から1月上旬に就学通知書の送付を予定しています。指定された学校の日程をご確認ください。また、当日、就学通知書をお持ちください。

【中学校】
大磯中学校
1月20日(金) 14時30分

大磯中学校視聴覚室
国府中学校
1月20日(金) 15時

国府中学校視聴覚室
【幼稚園】
大磯幼稚園
1月27日(金) 13時30分

大磯幼稚園2階ホール
国府幼稚園
1月27日(金) 13時30分

国府幼稚園2階ホール
たかとり幼稚園
1月27日(金) 13時30分

たかとり幼稚園1階ホール
【小学校】
大磯小学校
2月1日(水) 10時20分

大磯小学校家庭科室
国府小学校
2月1日(水) 10時20分

国府小学校第1家庭科室
【幼稚園】
子育て支援課
☎内線317

無料クーポン検診のお知らせ

乳がん・子宮頸がん・大腸がん検診の集団検診は、2月19日(日)(国府支所)が最終回となり、乳がん・子宮頸がん検診の施設検診は2月末で終了します。

平成28年5月下旬に、乳がん・子宮頸がん・大腸がん検診無料クーポン券を対象の方には郵送

をしていきますので、まだ利用されていない方はぜひこの機会に

【問】 スポーツ健康課 ☎内線308

不妊・不育症で お悩みの方へ

特定不妊治療費、不育症治療費の助成をします。

【特定不妊治療の助成】

▼対象 体外受精・顕微授精(混合診療除く)

▼助成対象者 町内に在住し、平成28年度に神奈川県特定不妊治療費助成費の交付決定を受けた方(夫婦合算の前年所得(1~5月までの申請は、前々年の所得)の合計額が730万円未満の方)

▼申請期限 3月31日(金)

▼助成額 上限10万円

【不育治療費の助成】

▼対象 不育症専門の医療機関による治療(混合診療を除く)

▼助成対象者 町内に在住し、平成28年度に指定医療機関にて不育症の治療を完了した方(夫婦合算の前年所得(1~5月までの申請は、前々年の所得)の合計額が730万円未満の方)

▼申請期限 3月31日(金)

▼助成額 上限10万円

【問】 スポーツ健康課 ☎内線308

こんこちは 栄養士です

正月太りを防ごう!

クリスマスに忘年会、お正月のごちそうに新年会・・・食べては飲んで、飲んで食べて、楽しく過ごした後に「あれ?なんだかウエストがキツイなあ」と体重計に乗ってびっくり!なんていう経験はありませんか。

年末年始は食べ過ぎたり、飲み過ぎたりする機会が多く、体を動かす機会は少なくなりがちで、体重が増えてしまいます。

年末年始の食生活で気をつけること

●ダラダラ食べるのはやめる

お正月はいつもより時間があつたり、目の前に食べ物があつたりと、お腹がすいていないのについ食べてしまうことがあります。

●お餅を食べ過ぎない

お雑煮やお汁粉、焼き餅など、お正月料理にお餅はつきものですが、とてもおいしいのですが、切り餅二つとご飯一膳は同じくらいのカロリーがあります。

●おせち料理は種類に注意

おせち料理は年神様へお供える料理であり、また、家族の幸せを願う縁起物でもあり、日本の大切な食文化の一つです。ただし、保存性を高めた料理の

ため、黒豆や栗きんとん、伊達巻など、砂糖をたくさん使ったり、数の子、昆布巻きなどの塩分の高い料理が多いものです。

おせち料理は何をどれだけ食べたかわからず、気付いたら食べ過ぎていたということが良くあります。

●なるべくこまめに体を動かす

年末年始はダラダラと過ごしてしまいがちです。できるだけいつもと変わらず、体を動かす機会を作ることが大切です。イベントなどを見つけて出かけてみるのもいいですね。



正月太りを防ぐ気持ちを持ちつつ、せつかくの年末年始を楽しく過ごしたいものです。

年末年始は家族やお友達、地域の人などと一緒に食事をする「共食」の機会も増え、楽しくても多いと思います。

おいしく、楽しく食べる、でも食べ過ぎない。難しいことですが、心も体もスッキリと新しい年を迎えたいものです。

【問】 スポーツ健康課 小宮山 ☎内線319