

6月の保健事業

問い合わせ／保健福祉総合センター（☎581・8500）へ。

●健康相談

月日(曜日)	時間	対象地区	場所	内容	持参する物
6月8日(月)	午後1時30分～3時	町内全地区	保健福祉総合センター	・血圧測定 ・検尿	健康手帳 (既にお持ちの方)
6月23日(火)			役場402会議室	・個別相談 ・体脂肪測定	

●乳幼児健康診査

種別	月日(曜日)	受付時間	対象	場所	持参する物
1歳6カ月児健康診査	6月11日(木)	午後1時30分～2時30分	平成19年10月～11月生	保健福祉総合センター	母子健康手帳、役場からの通知、お子さんの歯ブラシ、3歳児は尿の入ったビニール袋
3歳児健康診査	6月25日(木)	午後1時30分～2時	平成17年12月生		

●乳幼児健康相談

月日(曜日)	受付時間	場所	対象	持参する物
6月9日(火)	午前9時30分～10時30分	保健福祉総合センター	乳幼児	母子健康手帳

●こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
6月3日(木)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	こころの健康について悩みをお持ちの方、そのご家族および関係者 ※事前にお申し込みください。

●ひよこ教室

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参する物
6月19日(金)	午前10時～11時30分	保健福祉総合センター	3～5カ月児のお子さんと保護者(20組) ※事前にお申し込みください。	母子健康手帳 筆記用具 エプロン(2日目) おぶひも(2日目)
6月26日(金)				

●結核検診

月日(曜日)	受付時間	場所	対象・費用	持参する物
6月19日(金)	午前9時30分～11時30分 午後1時30分～2時30分	総合体育館・アタゴ記念館	対象/20歳以上の町民の方 費用/ 無 料	健康手帳

健康ひろば

ワンポイントアドバイス
たばこの害を知っていますか？
健康福祉課保健指導班

たばこは、肺がんをはじめ、喉頭がん、口腔がん、咽頭がん、食道がん、胃がん、膀胱がん、食道がん、虚血性心疾患、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患、歯周疾患など多くの疾患のほか、低出生体重児や流産・早産など、妊娠に関連した異常の危険因子

にもなっています。未成年者に喫煙を開始した場合、成人になってから喫煙を開始した場合に比べて、これらの危険性はより大きくなります。さらに、周囲の喫煙者の煙による受動喫煙も、肺がんや虚血性心疾患、呼吸器疾患、乳幼児突然死症候群などの危険因子となります。

「たばこを我慢するストレスのほうが身体に悪い」と思う方もいると思いますが、たばこを吸うと心臓を緊張させ、血圧があがるなど身体へ負担をかけます。今からでも遅くはありません。まずはあなた自身が「これをやらねばならない」という方法で禁煙を実行してみませんか？

さまざまな方法で禁煙をサポートしています
ニコチンガム：薬局などで市販されています。口腔の粘膜からニコチンを補給することで禁煙時に起こるニコチン離脱症状を和らげます。禁煙のスタートが非常に楽になります。成功率も高くなります。
ニコチンパッチ：身体に貼り、皮膚からニコチンが補給されます。禁煙外来：専門的な指導やニコチンパッチの処方を受けることができます。健康保険の適用となるのは一定の条件を満たした方・医療機関になります。

親子 De 笑顔

※子育て支援センターを利用された皆さんを中心に紹介しています。



高木友子さん・愛唯ちゃん(5歳)・冬真ちゃん(1歳2カ月)(常木)

- ☺子育てのポリシー
ほめる時はたくさんほめ、また、「ありがとう」「ごめんねさい」など、きちんとと言えるように心がけています。仲のよい、思いやりのある子たちに育ててほしいと思っています。
- ☺お子さんが夢中になっていること
おままごとが好きで、よく家の中にレジャーシートを敷いてピクニックごっこやお店屋さんごっこをしています。また、最近は2人で一緒に庭に出て、砂遊びをするのも好きです。

子育て Q & A

Q 家族で寄居町に引っ越してきました。近所に知り合いがいないので、日中は5カ月の子どもと家の中で過ごすことが多いのですが、子どもの泣き声でイライラしてしまうこともあり、二人きりだと息が詰まってしまう。新しい土地での子育ては、息が詰まってしまうことがあるかと思いますが、その中

子どもと二人の時間が長く

で一生懸命子育てをしていらっしゃると思います。でも頑張り過ぎると心身ともに疲れてしまうので、無理のない程度に外出などをして息抜きをしてみよう。例えば、外へお散歩に出て、太陽の光を浴びたり風を感じたりすると、お母さんだけでなくお子さんの気持ちも安定して、その後も機嫌よく過ごせると思います。また、町の子育て支援センターや児童館などを利用してみることもお勧めします。お子さんの年齢と近いお友達に会えますし、保護者同士での会話や子育ての情報交換をすることで、いい息抜きになると思います。



大切なかわいいわが子でも、時にイライラしてしまうのは仕方ないことです。大切なのは、その気持ちを自分なりにリセットして、また新たな気持ちで向き合うことです。

子育てサロン

6月の子育て支援センター事業

問い合わせ／子育て支援センター(☎581・4165)へ。

●育児相談

曜日	時間	場所	備考
毎週木曜日	午前9時～午後4時	子育て支援センター	子育てについて、どのようなことでも気軽にご相談ください。

●ほかほかクラブ(0、1歳)

月日(曜日)	時間	場所	備考
6月10日(水)	午前10時～11時30分	寄居保育所 遊戯室	赤ちゃんが喜ぶスキンシップ遊びを行います。 ※床に座りますので、バスタオルをご持参ください。
6月17日(水)			
6月24日(水)			

●ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
6月5日(金)	午前10時～11時30分	寄居保育所 遊戯室	広い室内でたくさんの友達と体を動かして遊びます。
6月12日(金)			
6月19日(金)			

●つぼみのつどい ※事前に予約が必要です。

月日(曜日)	時間	場所	備考
6月13日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	6月中旬に1歳になるお子さんを対象に、手形とりや身体計測、手遊びなどを行います。

●給食体験(有料) ※事前に予約が必要です。

月日(曜日)	時間	場所	対象・定員・費用	申し込み
6月26日(金)	午前10時～正午	子育て支援センター	離乳が完了した親子4組・親子2人で400円	6月16日(火)午前9時30分から、子育て支援センターへ電話でお申し込みください。定員になり次第締め切ります。

●よりっこサロン

曜日	時間	場所	備考
毎週火曜日	午前の部 9時30分～11時30分 午後の部 1時～3時50分	子育て支援センター	センターを開放します。6月2日(火)は、身体計測も行います。
第1、2土曜日	午後1時～3時50分		
第2、3、4水曜日			
第1、2金曜日			
第3、4土曜日			

●あかちゃんサロン

月日(曜日)	時間	場所	備考
6月19日(金)	午後1時～3時50分	子育て支援センター	1歳未満のお子さんを対象に、センターを開放します。

●親子ふれあい広場

月日(曜日)	時間	場所	備考
6月27日(土)	午前10時～11時30分	寄居保育所 遊戯室	手遊びや歌などを親子で楽しみます。

※支援センターは、日・月曜日、祝日が休みです。