

# 10月の保健事業

問い合わせ／保健福祉総合センター内保健指導担当(☎581・8500)へ。

## 健康相談

月日(曜日)	時間	会場	対象地区	内容	持参する物
10月1日(月)	午後1時30分～3時	保健福祉総合センター	町内全地区	・血圧測定 ・検尿 ・個別相談 ・体脂肪測定	健康手帳 (既にお持ちの方)
10月2日(火)	午後1時30分～3時	常木公会堂	常木・菅原		
10月3日(水)	午後1時30分～3時	鷹ノ巣公会堂	鷹西・鷹ノ巣		
10月16日(火)	午後1時30分～3時	三品公会堂	三品・平倉		
10月22日(月)	午後1時30分～3時	役場402会議室	町内全地区		

## 運動訓練

月日(曜日)	時間	会場	対象地区	持参する物	備考
10月4日(木)	午前10時～11時30分	保健福祉総合センター	鉢形第3・第4長寿会	健康手帳 (既にお持ちの方)	かわせみ荘の巡回バスをご利用ください。
10月10日(水)			岩崎・中本長寿会		

## 乳幼児健康診査

種別	月日(曜日)	受付時間	会場	対象	持参する物
1歳6か月児健康診査	10月11日(木)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター1	平成18年2月～3月生	母子健康手帳、役場からの通知、お子さんの歯ブラシ、その他3歳児は尿の入ったビニール袋
3歳児健康診査	10月18日(木)	午後1時30分～2時		平成16年4月生	

## ポリオ予防接種

月日(曜日)	受付時間	会場	対象月齢	持参する物	備考
10月4日(木)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター1	1回目 平成19年5月～6月生	母子健康手帳 予防接種予診票	必ず予防接種手帳を読んでください。
	2回目 平成18年6月28日～8月生				
10月17日(水)			2回目 平成18年9月～12月生		

## 乳幼児健康相談

月日(曜日)	受付時間	会場	対象	持参する物
10月2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	会場	対象
10月2日(火)	午後1時～2時(要予約)	保健福祉総合センター	こころの健康のことでお悩みの方及び、そのご家族関係者

## 骨粗しょう検診

月日(曜日)	受付時間	会場	対象	料金	持参する物
10月28日(日)	午前9時30分～午後2時	保健福祉総合センター	寄居町在住の20歳以上の方 ※妊娠中の方、妊娠の可能性のある方の検診は受けられません	料金/500円 (70歳以上無料)	健康手帳 (既にお持ちの方)

## パパママ学級

月日(曜日)	時間	会場	対象	持参する物
1日目	10月5日(金)	保健福祉総合センター1	パパママになれる方(妊娠週数16週以降の方) 20組(要予約)	・母子健康手帳
2日目	10月12日(金)			・筆記用具
3日目	10月19日(金)			・バスタオル
4日目	10月20日(土)			・運動しやすい服装 ・エプロン (3日目、4日目)

## 基本健康診査・結核検診・肺がん検診の日程

月日(曜日)	受付時間	会場	対象/料金	備考
10月24日(木)・25日(木)・26日(金)・29日(月)・30日(火)・31日(水)	午後1時～2時	保健福祉総合センター	20歳以上の町民の方・無料	健診内容や送迎バスの運行表など詳細については、本誌8月号をご覧ください。

※4月に行われたセット健診をすでに受診された方は、今回は受けられません。

# 健康ひろば

## ワンポイントアドバイス 骨粗鬆症について

医師 原島 規吉

今回は骨粗鬆症の主に日常生活の注意点についてお話します。どんな方でも40歳頃から少しずつ骨はもろくなっていきます。ひどくなると骨折や腰痛などを起こしやすくなります。代表的な骨折は、胸椎や腰椎の圧迫骨折(しりもちをついた程度でも

背骨の一部がつぶれます)、大腿部頸部骨折(転倒したときに起こる足のつけねの骨折)、手関節の骨折(転倒したときに手をついて骨折する)です。このようなことを防ぐためには、皆さんの骨密度(骨の丈夫さ)を正確に評価(検査)し、対処することが必要です。治療法としては、薬を飲んだり、注射をする方法が効果的で、一般的によく行われています。しかし、薬に頼るだけでなく皆さんが自分でできることがたくさんあり

ます。食事に注意することや運動することです。食事では、骨の原料になるカルシウムを多く含む食品の牛乳、ヨーグルト、小魚、野菜、海藻などを十分に食べることで、一方、無理なダイエットやインスタント食品の食べ過ぎは骨を弱くする原因になります。運動をするこの効果は、主に2つあり、そのひとつは、骨に刺激を与えることで血流が良くなり、骨が丈夫になること。もうひとつは、日光にあたるこ

とで骨を作るために必要なビタミンDが体内で作られることです。また、運動により足腰が丈夫になり、骨折の原因となる転倒が少なくなります。運動としては、30分から1時間程度の散歩で充分です。いずれにしても、一生懸命になりすぎてバランスを崩してしまふことはよくありません。食事はバランスよく、運動は自分でできる範囲ではじめて、少しずつ増やしていくようにしましょう。

# 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。



福島 恵さん・和奏ちゃん 1歳10カ月(茅町)

- ①子育てのポリシー**  
子どもと遊ぶ時は、叱り方を捨てて一緒に遊ぶようにしています。また、悪いことをしたときはきちんと叱る、甘えてきたときはしっかり甘えさせてやる。という風にメリハリのある子育てを心がけています。
- ②町のおすすめプレイスポット**  
子育て支援センター。施設がきれいで、たくさんのお友達に会えるので良いと思います。
- ③子育てワンポイントアドバイス**  
親が子どもを育てるだけでなく、子どもからもたくさん愛情をもらい、共に成長していくことが必要だと感じています。

## 子育て Q & A

**Q** もうすぐ8カ月になる子どもがいます。最近、家族以外の人に会うと急に泣くようになります。人見知りでしょうか。人見知りだと思いつ頃直りますか。

**A** お子さんには家族以外の人に見知らぬ人がいることに不安を感じて泣いているのだと思います。お子さんはきっと人見知りが始まったのだと思います。個人差がありますが、一

# 子育てサロン

## 10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

月日(曜日)	時間	会場	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相談ください。
10月31日(水)			

### ほかほかクラブ(0,1歳)

月日(曜日)	時間	会場	備考
10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などを行います。 ※床に座りますので、バスタオルをご持参ください。
10月17日(水)			
10月24日(水)			

### ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時間	会場	備考
10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。 ※床に座りますので、バスタオルをご持参ください。
10月12日(金)			
10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	会場	備考
10月20日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	10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(先着順)。

月日(曜日)	時間	会場	対象・定員・料金	申し込み
10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3組・親子2人で400円	10月16日(火)午前9時30分から、子育て支援センターへ各自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

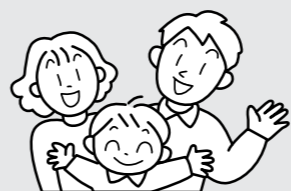
曜日	時間	会場	備考
火曜日 土曜日	午前の部 午前9時30分～11時30分 午後の部 午後1時～3時50分 ※10月20日(土)、27日(土)は午後の部のみ	子育て支援センター	センターを開放します。 10月2日(火)は、身体計測も行いません。
第2,4水曜日 第1,2金曜日	午後1時～3時50分		

### あかちゃんサロン

月日(曜日)	時間	会場	備考
10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	会場	備考
10月27日(土)	午前10時～11時30分	寄居保育所 男衾保育所	手遊びや歌などを親子で楽しめます。



一般的に人見知りは、生後7カ月から始まると言われています。子どもにとって安心できる人(両親や家族)と、そうでない人との顔の区別がつくようになるため、知らない人に会うと不安で泣くようになるのです。これは子どもが家族以外の他人を認識し始めたという成長の証で、誰もが通過する成長の一過程です。心配はいりません。もしも人に会って子どもが泣いてしまった時は、抱きしめてあげて安心させ、自然と泣き止むのを待ちましょう。