

# 11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
11月10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 ・個別相談 ・体脂肪測定	健康手帳 (既にお持ちの方)
11月20日(木)		男衾地区	男衾コミュニティセンター		
11月26日(水)		市街地地区	勤労福祉センター		

## 運動訓練

月日(曜日)	時間	対象	場所	持参する物	備考
11月12日(水)	午前10時～正午	用土第3・第4・第5長寿会	保健福祉総合センター	健康手帳 (既にお持ちの方)	かわせみ荘の送迎バスをご利用ください
11月14日(金)		折原下郷長寿会・西ノ入長寿会			
11月26日(水)		鉢形第3・第4長寿会			

## 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
4～5カ月児健康診査	11月27日(木)	午後1時30分～2時30分	平成20年6月～平成20年7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、3歳児は尿の入ったビニール袋とお子さんの菌ブラシ
10カ月児健康診査	11月6日(木)	午後1時30分～2時30分	平成19年12月～平成20年1月生		
3歳児健康診査	11月13日(木)	午後1時30分～2時	平成17年5月生		

## パパママ学級

	月日(曜日)	時間	場所	対象者	持参する物
1日目	11月14日(金)	午後1時10分～4時	保健福祉総合センター	パパママになれる方 (妊娠16週以降の安定期の方) ※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(3日目) ※運動しやすい服装でお越しください
2日目	11月21日(金)	午後1時10分～4時30分			
3日目	11月28日(金)	午前9時10分～午後2時30分			
4日目	11月29日(土)	午前9時10分～正午			

## こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
11月12日(水)	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、ご家族および関係者 ※事前にお申し込みください。

# 健康ひろば

ワンポイントアドバイス  
「こころの健康相談の受け方」  
埼玉よりい病院  
病院長(内科) 磯田 和雄  
医師の立場から「上手な診療の受け方」を皆さんの役割にと、筆をとりました。寄居に初めて来た時、寄居の風景が子どものころ住んでいた東京の郊外、吉祥寺にそっくりで一種の親しみを感じました。スモッグに満ちた喧騒の東京

①病気がなくとも自宅に近い  
の大学から転職した、川越市の東の埼玉医大総合医療センターは、パリから南のフォンテンブローウの城に向かう途中にある丘と似た美しい土地でしたが、その川越も今は都市化し、寄居の方が私は親しみを感じます。しかし、ここでは病気がなかった時の対応が都会とは異なり、大変な苦勞をなさると思います。日頃から病気がなった時の対応を心にかけておくべきで、箇条書きにしてみました。

②困ったときはその先生と相談し、しかるべき病院に連絡を取ってもらいましょう。医師と言うものは困った人に親切に対応するよう教育されています。  
③寄居町の医師会では開業の先生と埼玉よりい病院の医師とがすぐ連絡ができ、高度の医療機器を利用出来るようになっていきます。  
④病院では患者さんからの直

接の訴え以外に、紹介医師からの情報が病院勤務の医師には理解しやすい傾向があります。  
⑤夜間の急病で開業医の先生が診療所にはいない時の対応方法も、その先生と打ち合わせておくのが賢明です。  
⑥最後に申し上げたいことは、医師と言うものは善意に基づいて行動しています。患者、医師のお互いが忌憚のない意見を話せる人間関係形成が必要だと最近つくづく感じています。

# 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。



長田弥生さん・都夢ちゃん(2歳1カ月)(塚田)

- ☺子育てのポリシー  
心身ともに元気が一番です。すべてのことに対し、思いやりと感謝の気持ちを大切に「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などができるように心がけています。
- ☺お子さんが夢中になっていること  
お天気のよい日は外遊びが大好きです。また、絵本にも興味があり、特にお気に入りの絵本は、“一緒にみよう”という感じで私のところに持ってくるので、親子で楽しんでいます。

## 子育て Q & A

夜遅くまで起きているのですが…  
Q 2才6カ月の男の子の母親です。夜なかなか寝てくれず、毎晩11時くらいまで起きています。昼間、外で遊んでも、早く寝てくれません。  
A 昔から「寝る子は育つ」といわれるように、睡眠は子どもの成長にとっても重要な役割を果たしています。寝ている間にたくさんの成長ホルモン

が分泌されているため、十分な睡眠はとても大切です。また、早く寝ることで生体リズムも整うので、気持ちが安定し、食欲も出て、元気に遊べるようになります。  
お母さんはお子さんが早く寝られるように、外遊びをさせるなどの工夫をされているのですね。他にも早寝早起きのポイントがあるので紹介します。  
・早く寝るためには起きる時間が大切です。朝は7時くらいには起こすようにしましょう。その際はカーテンや窓を開け、外の光や空気が

を取り入れましょう。  
・午後9時くらいになったら寝る雰囲気作りをしましょう。寝室を暗くし、テレビなどは消します。  
・絵本を読んだり、音楽を聴くなど、寝る前のパターンを作るのも良いでしょう。  
自然に子どもが眠くなるまで待つのではなく、親が寝る雰囲気を作ってあげるが大切だと思います。「寝かしつけよう！」と意気込まずに、寝る前の親子のゆったりとした時間を楽しむ気持ちで行ってみてはいかがでしょうか。

# 子育てサロン

## 11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
11月12日(水)	午前10時～11時30分	寄居保育所 遊戯室	赤ちゃんが遊ぶスキ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。
11月19日(水)			
11月26日(水)			

### ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
11月7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。
11月14日(金)			
11月21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
11月15日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	11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、手遊び等を行います。

### 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
11月28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	11月18日(木)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
火曜日	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	子育て支援センター	11日(火)はお休みです。
第2、3、4水曜日	午後1時～3時50分		
第1、2金曜日			
土曜日			

### あかちゃんサロン

月日(曜日)	時間	場所	備考
11月21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
11月22日(土)	午前10時～11時30分	寄居保育所	手遊びや歌などを親子で楽しめます。

※支援センターは、日曜日、月曜日、祝日が休みです。