

9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
9月14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)

運動訓練

月日(曜日)	時間	対象	場所	持参する物	備考
9月11日(金)	午前10時～正午	茅町 聖天会 花町 長寿会	保健福祉総合センター	健康手帳 (既にお持ちの方)	かわせみ荘の巡回バスをご利用ください
9月18日(金)		飯山 長寿会 上組 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	9月 3日(木)	午後1時30分～2時30分	平成21年4月～5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、お子さんの歯ブラシ
10カ月児健康診査	9月 17日(木)		平成20年10月～11月生		
3歳児健康診査	9月10日(木)		平成18年3月生		

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
9月 2日(木)	午後1時30分～2時30分(要予約)	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
9月 1日(火)	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) おふいひも(2日目)
9月 8日(火)				

子ども夜間診療所からのお知らせ

深谷市総合健診センター・休日急患診療所では「子ども夜間診療」として小児の夜間初期救急の診療(土・日曜日、祝日、年末年始の午後7時～10時)を行っています。受診をする際には午後9時45分までに受け付けを済ませるようご協力をお願いします。

問い合わせ／深谷市総合健診センター・休日急患診療所（☎573・7723）へ。

健康ひろば

近年、わが国の健康水準の向上には目覚ましいものがありますが、一方では、高齢化、生活環境の急激な変化等に伴い、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中等に代表される生活習慣病の増加等が重要な問題となっています。

9月1日～30日は健康増進普及月間です！
健康福祉課保健指導班
ワンポイントアドバイス

◆**運動編**
10分歩くと約1000歩。歩数計などで確認し、1日10分多く歩くよう意識してみましよう。

◆**食事編**
一汁三菜を食生活の中に取り入れていくとバランスの取れた食事になります。

◆**健診編**
町では、9月25日(金)から10月13日(火)まで40歳～74歳の寄居町国民健康保険加入者を対象にメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した特定健診を実施します(詳細については本誌4・5頁をご覧ください)。

◆**生活習慣病の予防や、運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善のために、国では、国民一人ひとりの健康に対する理解を深め、健康づくりに向けた活動の普及PRのため、毎年9月を健康増進普及月間と定めています。**

◆**日常生活習慣で気になっていることはありませんか？**「できること」から始めてみましょう。

その予備群の方は特定保健指導の対象になり、生活習慣について保健師とともに見直し、改善点を考える機会が得られます。「自覚症状がない＝健康」ではありません。年1回は自分の健康管理のために健診を受けましょう。

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。



榎淳子さん・来斗ちゃん(1歳1カ月)(武町)

- ☺ **子育てのポリシー**
最近はやんちゃ盛りなので、「やっていいこと」と「やってはいけないこと」の区別を教えていきたいです。また、素直な気持ちの「ごめんなさい」と感謝の気持ちの「ありがとう」が言える子に育てたいです。
- ☺ **お子さんが夢中になっていること**
滑り台を見ると指をさします。歩き始めたばかりですが、一生懸命歩いて、のぼってはおり、のぼってはおりと、笑顔で繰り返しています。1日ごとに歩く距離が長くなり、成長という階段をのぼっています。

子育て Q & A

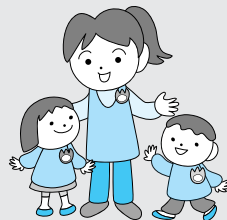
Q 3歳の子どもを、来年の4月から保育所か幼稚園に入れたいと考えています。保育所と幼稚園の違いはありますか。

A 保育所と幼稚園にはいくつかの違いがあります。保育所は入所条件があり、保護者が就労しているなど「保育に欠ける状況」により、児童の保育所と幼稚園の違いはありますか。

育ができない家庭が対象の施設です。幼稚園は子どもが入園年齢になっていれば申し込むことができます。

また、入所できる年齢も違います。施設によっても違います。保育所は早いところでは0歳(生後3カ月や6カ月)から、または1歳からと低年齢から受け入れています。幼稚園は基本的には3歳から受け入れています。

もありません。ここまで挙げた以外にも、それぞれの施設ごとに特徴や方針は異なりますので、保育所や幼稚園に見学を申し込み、個別に見てみることをお勧めします。また、未就園児が参加できる事業を行っている施設もありますので、そのような機会に参加してみるのもいいでしょう。



子育てサロン

9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
9月16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。
9月30日(水)			

ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
9月 4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だちと体を動かして遊びます。
9月11日(金)			

乳幼児の歯科衛生講座 ※事前に予約が必要です。

月日(曜日)	対象	時間	場所	備考
9月 9日(水)	0、1歳のお子さん と保護者30組	午前10時～11時30分	寄居保育所 遊戯室	歯科衛生士を講師に招き、乳幼児の歯科についての講座を開催します。お支払いは別室で託児をします。※8月21日(金)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。
9月18日(金)	2歳以上のお子さん と保護者30組			

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
9月19日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	9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	備考
9月25日(金)	午前10時～正午	子育て支援センター1	離乳が完了した親子4組・親子2人で400円	9月15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
火曜日	午前の部 9時30分～11時30分	子育て支援センター	センターを開放します。9月1日(火)は、身体計測も行います。
第1、2土曜日	午後の部 1時～3時50分		
第2、3、5木曜日	午後1時～3時50分		
第1、3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
9月11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
9月26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。