

10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
10月19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)
10月26日(月)			役場402会議室		

●運動訓練

月日(曜日)	時 間	対 象	場所	持参する物	備 考
10月16日(金)	午前10時～正午	用土第2長寿会 用土第3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。
10月30日(金)		菅原長寿会 末野東部長寿会			

●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
1歳6カ月児健康診査	10月22日(木)	午後1時30分～2時30分	平成20年2月～3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	10月15日(木)	午後1時30分～2時	平成18年4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
10月20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
10月20日(火)	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。

●ポリオ予防接種

月日(曜日)	受付時間	場所	対 象 月 齢	持参する物	備 考
10月14日(水)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	1回目 平成21年4月生 2回目 平成20年8月～10月生	・予防接種予診票 ・母子健康手帳	予防接種手帳をよく読んでください。
10月28日(水)			1回目 平成21年5月～6月生 2回目 平成20年11月～12月生		

健康ひろば

ワンポイントアドバイス
健康管理から見た
防災の備え

9月1日は防災の日です。皆さんのご家庭でも非常食などの備えをしているかと思いますが、健康管理の視点から見ると、きめ細やかな備えが必要です。非常持ち出し袋は、市販されているものも多いですが、これだけで安心でしょうか？例えば赤ちゃんや小さなお子さんがいるご家庭では、紙おむつや哺乳瓶、ミルクなど。また高齢者・病人のいるご家庭では非常食として定番の「乾

パン」だけでは「歯が弱くて食べられない」といった事も…。各ご家庭の家族構成にあった『我が家の非常持ち出し袋』を準備しましょう。

＊小さなお子さんがいる家庭の例
貴重品や、ラジオ、懐中電灯、食料、飲料水など一般的な物の他

□飲料水(ミルク用) □粉ミルク □プラスチック製哺乳瓶 □離乳食・おかし等 □タオルやガーゼのハンカチ □紙おむつ □おしりふき □肌着などの着替え □おんぶひも □子供用歯ブラシ □子供用の薬 □お気に入りのおもちゃ □いつも使っている毛布など □家族の写真

へお母さんのために」
□母子健康手帳 □診察券 □生理用品 □母乳パッド

災害時は大人だけでなくお子さんも強いストレスを感じます。お子さんが気に入っているおもちゃや、毛布、またお菓子などの嗜好品も欠かせません。万が一家族がばらばらになってしまった場合、家族写真があると便利です。

＊心のゆとりがない時こそ、「食」は重要ですよ。

乾パン以外にも賞味期限が長い専用の非常食もありますが、スーパーでも調達できる「お手軽非常食」をご紹介します。

□レトルトカレー □レトルト白米 □粉末スープレ □粉末ドリンク □チョコレイト □携帯カイロ3個 □先割れスプーン □携帯カイロ

(※レトルト食品はすべて箱から出しておきます)
これらを冷凍保存用ストックパッ

クに一つにまとめます。

携帯カイロでレトルト食品をサンドイッチのように挟み、タオルでくるむと食品の温めだけでなく、暖をとることもできます。また粉末のスープやドリンク、チョコレイトなどの嗜好品も贅沢と思わず、準備します。

レトルト食品やフリーズドライ食品を手取り入れることで、様々なメニューが可能です。「お手軽非常食」は専用の物と比べ、賞味期限が短くなりやすいですが、賞味期限が過ぎている味を取り入れる事ができます。

防災の日をきっかけに、各ご家庭で我が家の防災対策について話し合ってみませんか。

町公式ホームページの防災関連情報も参考にしてください。

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。

石川めぐみさん・心結ちゃん(1歳6カ月)(上郷北)

☺子育てのポリシー

1歳半を過ぎ、できることが増えて活発になってきました。危険のないように見守りながらたくさん遊ばせて、初めてのことができたとき、褒めるようにしています。子どもの好奇心を伸ばせるようにいろいろな経験をさせてあげたいです。

☺お子さんが夢中になっていること

絵本が大好きで、よくページをめくって見えています。好きな本を持ってきて私のひざに座って見るのが大好きです。最近では寝る前の読み聞かせがお気に入りになっています。

子育て Q & A

片付けを上手にするには

Q 5歳と3歳の子ですが、おもちゃ等の片付けがなかなかできず困っています。

A 遊びの世界を広げ、創造力を豊かにしてくれるおもちゃは、子どもの成長にとって欠かせないものです。毎日楽しむそのおもちゃの片付けも、子どもの自立において、大切な

習慣の一つです。

子どもが夢中で遊んでいる時には、片付けのことなど考えずに、次々とおもちゃを出して散らかしてしまいます。遊びの途中で「片付けようね」と声をかけるのではなく、区切りが付くころに声をかけてみましょう。片付ける時間は、食事やおやつの前後など子どもと話し合っ

て決めてみましょう。最初は、親子で一緒に簡単に片付けられるような方法でやってみながら、コツを教えるといいでしょう。例えば、おもちゃは全部この箱に入れ、絵本は棚に並べるなど

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

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
10月14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21日(水)			
10月28日(水)			

●ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時 間	場 所	備 考
10月 9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。
10月16日(金)			
10月23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
10月17日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	10月中に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
10月30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	10月20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。10月6日(火)は、身体計測も行います。
第2、5土曜日	午後の部	1時～3時50分		
第2、3、4水曜日	午後1時～3時50分			
第2、3金曜日				
第1、3、4土曜日				

●あかちゃんサロン

月日(曜日)	時 間	場 所	備 考
10月23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
10月24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。