

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 ・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
11月10日(水)	午前10時～正午	風布長寿会・折原上郷老人クラブ	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17日(水)		用土第4長寿会・用土第5長寿会			
11月24日(水)		鉢形第3長寿会・鉢形第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25日(水)	午後1時30分～2時30分	平成22年6月、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歯ブラシ
3歳児健康診査	11月11日(水)	午後1時30分～2時	平成19年5月生	保健福祉総合センター	

10カ月児健康相談

月日(曜日)	受付時間	対象	場所	持参する物
11月18日(水)	午後1時30分～2時30分	平成21年12月～平成22年1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

パパママ学級

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参する物
1日目	11月12日(金)	午後1時10分～4時	保健福祉総合センター	母子健康手帳 筆記用具 エプロン(2日目) ※運動しやすい服装でお越しください
2日目	11月19日(金)	午前9時10分～午後2時30分		
3日目	11月26日(金)	午後1時10分～4時30分		
4日目	11月27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10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、その家族および関係者 ※事前にお申し込みください

ご利用ください！ひきこもり専門相談

日時／10月21日(木)午後1時～3時
 場所／熊谷保健所（熊谷地方庁舎2階）
 内容／原則18歳以上のひきこもり（背景に明らかな精神疾患、発達障害等があるものは除く）に関する相談
 相談担当者／臨床心理士
 予約・問い合わせ／熊谷保健所精神保健担当（☎523・2811）へ。

健康ひろば

ワンポイントアドバイス
 うつ病を知っていますか？
 10月25日～31日は「精神保健福祉普及週間」です
 健康福祉課 保健指導班

「気の持ちよう」や「心の弱さ」ではない、うつ病は、脳の中の神経の伝達物質がうまくいなくなるなどの機能の異常によって起こる病気です。したがって「気の持ちよう」や「心の弱さ」などで起こるものではないです。病気、失業、退職、別居、離婚、引越など、生活や環境の変化によって発症することが多く、考えられています。平成14年に厚生労働省が行った調査では、うつ病の有病率は67%であり、15人に1人は生涯に1度はうつ病にかかる可能性があります。報告されています。

「気」の持ちようや「心の弱さ」ではない、うつ病は、脳の中の神経の伝達物質がうまくいなくなるなどの機能の異常によって起こる病気です。したがって「気の持ちよう」や「心の弱さ」などで起こるものではないです。病気、失業、退職、別居、離婚、引越など、生活や環境の変化によって発症することが多く、考えられています。平成14年に厚生労働省が行った調査では、うつ病の有病率は67%であり、15人に1人は生涯に1度はうつ病にかかる可能性があります。報告されています。

熊谷保健所では、医師や臨床心理士による相談事業や講座等のイベントなど各種の事業を実施しています。町保健福祉総合センターでは「こころの健康相談」を毎月1回実施していますので、お気軽にご相談ください。また、医療に係る経済的負担を軽減する「自立支援医療(精神通院)」や、日常生活や社会生活で制約がある方が受けられる「精神障害者保健福祉手帳制度」があります。詳しくはお問い合わせください。問い合わせ／こころの健康相談については保健福祉総合センター（☎581・8500）へ。自立支援医療・精神障害者保健福祉手帳については健康福祉課（☎581・2121 内線121）へ。

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。



柴崎啓子さん・莉子ちゃん(1歳11カ月) (塚越)

☺子育てのポリシー

早寝早起きの規則正しい生活リズムを心掛けています。また、最近は自分でやりたいことが増えてきました。他の人の迷惑や危険でない限り、本人の気持ちを尊重し見守っています。

☺お父さんが夢中になっていること

犬が大好きで、ワンちゃんを見かけると大ハシャキですが、我が家にはワンちゃんがいなくて、ぬいぐるみのワンちゃんたちをかわいがっています。それと、最近は絵本をよく見るようになりました。

子育て Q & A

おねしょについて
 Q 4歳5カ月の子どもがいます。昼間は自分で排泄ができるのですが、夜はまだおねしょをします。大丈夫でしょうか。
 A 昼間は排泄が自立している、夜はおねしょをしても、夜は意外と多いようです。おねしょは、昼間のトイレ

おねしょは、体内の生活リズムを整えることを心がけ、日中はしっかりと体を動かし、夜は早めに就寝するようにしましょう。また、子どもを夜中に起こしてトイレに連れて行くことは、睡眠のリズムが乱れてしまい、おねしょの改善にはあまり効果がないと言われていますので、控えたほうがよいでしょう。おねしょは親にとっても心配の種かもしれません。しかし、お



ねしょをしてしまった子ども自身も気にしていることがありません。たとえパジャマや布団をぬらしてしまっても、親は「おねしょをしても大丈夫、心配ないよ」というおらかな気持ちで受け止めてあげましょう。

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24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。

ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
11月12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お友達と体を動かして遊びます。
11月19日(金)	午前10時～11時30分		

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13日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	11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
11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	11月2日(木)午前9時30分から、子育て支援センターへ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
第1,3,5火曜日	午前の部	9時30分～11時30分	子育て支援センター
第1,3土曜日	午後の部	1時～3時50分	
第3,4水曜日	午後1時～3時50分		
第1,2金曜日			
第2,4土曜日			センターを開放します。11月2日(火)は、身体計測も行います。

あかちゃんサロン

月日(曜日)	時間	場所	備考
11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
11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、外遊びなどを親子で楽しめます。

※支援センターは、日・月曜日、祝日が休みです。