

# 7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
7月11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)

## シニア健康塾(運動訓練)

月日(曜日)	時間	対象	場所	持参する物	備考
7月13日(水)	午前10時～正午	六供長寿会・常木ことぶき会	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。
7月27日(水)		赤浜第一長寿会・赤浜第二長寿会			

## 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	7月28日(木)	午後1時30分～2時30分	平成23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、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	7月14日(木)	午後1時30分～2時	平成20年1月生		

## 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
7月21日(木)	午後1時30分～2時30分	平成22年8月～9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

## こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
7月13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。

## 子宮頸がん・乳がん検診

月日(曜日)	受付時間	場所	対象	費用	備考
6月22日(水)	午後0時45分～1時45分	保健福祉総合センター	20歳以上の女性の方	無料	●次に該当する方は受診できません。 子宮頸がん：妊娠中または生理中の方 乳がん検診：妊娠中または授乳中の方 ●持参する物：バスタオル、健康手帳(既にお持ちの方)、クーポン券(郵送された方)、ナプキン(子宮頸がん検診を受診される方)。 詳しくは本誌5月号をご覧ください。
6月23日(木)					
6月27日(月)～7月1日(金)					
7月4日(月)～7月8日(金)					



# 健康ひろば

**ワンポイントアドバイス**  
朝食はしっかり食べましょう！  
健康福祉課保健指導班

最近ではテレビやパソコン、ゲームの普及などにより夜更かしをする生活習慣が広がっています。その結果、朝起きるのが遅くなり、朝食を食べないという方も多々あります。6月は食育月間です。朝食の大切さを考えてみましょう。朝食には、寝ている間に下がった体温を上げる作用があるため、

1日の活動のウォーミングアップという役割があります。朝食を摂らないと、脳のエネルギーの基となるブドウ糖が不足してしまい、やる気や集中力がなくなってしまう。頭や体をしっかりと動かすためには、朝食を食べることがとても大切です。また、食事の回数が減ったり間隔があいたりすることにより、体はいざというときのために栄養を蓄えておこうとします。食事を抜くことでかえって太りやすくなってしまうこともあるのです。他にも、食事をとることで消化器系が刺激されるので、朝食を食べた後にトイレに行く習慣を付けると便

通が良くなることも期待できます。厚生労働省の調査によると、20代から30代の朝食欠食率が高く、20代の男性で30%、女性で26%となっています。食事をとって血液中の血糖値が上がると、インシュリンというホルモンが分泌されますが、欠食はインシュリンが働みにくい状態になりやすく、糖尿病の原因となることもあります。また、文部科学省の調査によれば、朝食を毎日食べている子どももほど、学力や基礎的運動能力が高くなっていることが分かっています。朝食をきちんと食べるには、「食欲がない」を解消しなくてはなり

ません。そのためには、夜更かし、朝ねぼうといった生活のリズムを改善することが重要になります。早起きすることで、朝の時間に余裕ができます。家族とのコミュニケーションタイムも生まれ、朝ごはんもおいしくたべられると思います。そして、これを継続することで生活の習慣にしてしまうことが大切です。現在「早寝早起き朝ごはん」を合言葉に生活リズム、生活習慣を見直していこうという運動がすすめられています。朝ごはん、しっかり食べていますか？

# 6月・7月の児童館事業

問い合わせ／児童館(かわせみ荘2階、☎581・3861)へ。

## プラネタリウム投影

月日(曜日)	時間	場所	備考
6月26日(日)	午後2時～3時	児童館	幼児無料、小中学生50円、高校生以上100円
7月24日(日)			

## 幼児クラブ(平成19年4月2日～平成21年4月1日生まれの幼児)

曜日	時間	場所	備考
毎週水曜日	午前10時～正午	児童館	季節の行事や製作、遊具を使っの遊び等を行います。途中入会も可能です。

## どんぐり会(就園前の幼児)

曜日	時間	場所	備考
火曜コース	午前10時～11時30分	児童館	親子遊びや手遊びなどを行う子育てサークル活動です。随時会員を募集しています。
木曜コース			

## 親子の広場

曜日	時間	場所	備考
毎週金曜日	午前10時～11時30分	児童館	おもちゃ室を開放します。手遊びや読み聞かせ等もを行います。

※児童館は月曜日、第4金・土曜日が休みです。

# 子育てQ&A

## 集中して遊ばせません

**Q** 1歳5カ月の男の子です。おもちゃで遊び始めても、すぐ他のおもちゃに移ってしまい、集中して遊ばせません。飽きっぽいのはと心配です。

**A** 子どもの遊びはもともと飽きやすいため、興味が次から次へと移っていくのをそ

う心配することは無いでしょう。また、1、2歳の子どもは、遊び相手をしてあげないと、なかなか長く遊べなかつたり、他の子どもが遊んでいるおもちゃに興味を引かれたりすることもあります。1つのおもちゃでも親と一緒に遊んで楽しむことでそのおもちゃの楽しさや遊び方を知り、遊べるようになるでしょう。また、おもちゃをたくさん与えることより、そのおもちゃが安全で、子どもの発達段階に見合ったものかどうか考え、興味のあるものだけを残しておくのがよいでしょう。



しかし、おもちゃで遊んでいるときに親が手や口を出してしまうと、子どもが一つの遊びに集中できなくなってしまうケースもありますので、一人で遊んでいるときはそっと見守る時間も大切にしたいですね。

# 子育てサロン

# 7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
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。
第5金曜日			

## ほかほかクラブ(0、1歳)

月日(曜日)	時間	場所	備考
7月13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。
7月20日(水)			
7月27日(水)			

## ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
7月1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。
7月8日(金)			
7月15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
7月16日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	6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
7月22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	6月1日(水)午前9時30分から、電話で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
火曜日	午前の部 9時30分～11時30分 午後の部 1時～3時50分	子育て支援センター	センターを開放します。7月5日(火)は、身体計測も行います。
第1、2、5土曜日			
第2、3、4水曜日			
第1、2金曜日			
第3、4土曜日	午後1時～3時50分		

## あかちゃんサロン

月日(曜日)	時間	場所	備考
7月15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
7月23日(土)	午前10時～11時30分	寄居保育所遊戯室	水遊びを予定しています。

※支援センターは、日・月曜日、祝日が休みです。