

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12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	対象地区	場 所	持参する物	備 考
9月14日(水)	午前10時～正午	岩崎長寿会 中本長寿会	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。

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 8日(木)	午後1時30分 ～2時30分	平成23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 とお子さんの歯ブラシ
3歳児 健康診査	9月15日(木)	午後1時30分 ～2時	平成20年3月生		

10ヵ月児健康相談

月日(曜日)	受付時間	対 象	場 所	持参する物
9月13日(火)	午後1時30分 ～2時30分	平成22年 10月～11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

ポリオ予防接種

月日(曜日)	時 間	場 所	対 象	持参する物	備 考
9月 6日(火)	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23年 1月～2月生 2回目 平成22年 7月～8月生	・予防接種予診票 ・母子健康手帳	予防接種手帳 をよく読んでからお 越しください。

ひよこ教室

月日(曜日)	時 間	場 所	対 象	持参する物
9月 2日(金)	午後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) おおいひも(2日目)
9月 9日(金)				

こころの健康相談

月日(曜日)	時 間	場 所	対 象
9月14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。

特定健康診査、健康診査、胃・大腸・肺がん検診

月日(曜日)	場 所	対 象	費用	備 考
9月16日(金)～28日(水)までのうち7日間 10月1日(土)～13日(木)までのうち10日間	保健福祉 総合センター	20歳 以上	無料	詳細は、本誌4 頁をご覧ください。

健康ひろば

ワンポイント
アドバイス

大切なあなたを
生活習慣病から守るために
生活習慣病対策は先手が決め手！
健康福祉課保健指導班

「生活習慣病」とは、食習慣や運動、休養、喫煙などの生活習慣が、その発症や進行に関与する病気のことを言います。具体的には、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの病気です。

生活習慣病が増加している最大の原因は、生活環境の変化です。特に、食習慣が欧米化して高脂肪食が増え、豊かな食生活は食べすぎを招きやすくなっています。また、生活の便利さにより体を動かすことが減ると、体内の過剰なエネルギーは内臓脂肪として蓄積されてしまいます。

蓄積された内臓脂肪は、単なる「アブラのかたまり」ではありません。体にさまざまな悪さをし、血管を傷つける原因を作っていきます。そして、血管が破れたりつまったりすると、心筋梗塞や脳血管疾患など、重大な病気の発症につながってしまうのです。

生活習慣病の怖さは、その多くに自覚症状がなく、ひそかに進行し、重症化してから症状が表れることです。「症状がないから…」とほうておくと、必ず重症化し、取り返しがつかなくなります。

「まだまだ大丈夫」と思っている方、本当に大丈夫ですか？ 症状が出てから治療を始める可、治療が長期にわたり、生活に支障が出たり、医療費が高額になったりと苦労が多くなるかもしれません。「忙しくて健康を考えると余裕がない」と言う方、頑張りすぎて無理をしてはいませんか。このままのペースで毎日进行、体調を崩しては元も子もありません。ちよと立ち

止まって、自分の健康について考えてみませんか。

自覚症状がない病気だからこそ、定期的にからだのチェックをすることが重要です。また、検査で異常があった場合は、すぐに医療機関を受診し、悪化を防ぐことが大切です。まさに、生活習慣病対策は先手が決め手なのです。

町では、9月16日(金)から10月13日(木)まで生活習慣病予防のための健康診査(特定健康診査等)とがん検診を実施します。

ぜひ、ご自分の体の状態を知る機会として、受診してはいかがでしょうか。詳細は本誌4頁をご覧ください。

9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
9月25日(日)	午後2時～3時	プラネタリウム館	幼児無料、小・中学生50円、高校生以上100円

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	遊戯室	季節の行事や製作、遊具を使つての遊びなどを行います。途中入会もできます。

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	遊戯室	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			

※児童館は、月曜日、第4金・土曜日が休みです。

9月の寄居のこキッズ事業

問い合わせ／寄居のこキッズ保育園(☎581・0885)へ。

ひろば開放(0歳～就園前の幼児)

曜日	時 間	場所	備 考
毎週火水木曜日	午前9時30分～11時	寄居のこキッズ 保育園	参加する時間帯を選び、電話でお申し込みください。毎週水曜日は絵本の読み聞かせを行います。毎週木曜日は運動会で使用するお面の制作を行います。22日(木)はお誕生会を行います。
	午前11時10分～午後0時40分		
	午後0時50分～2時20分		

子育てQ&A

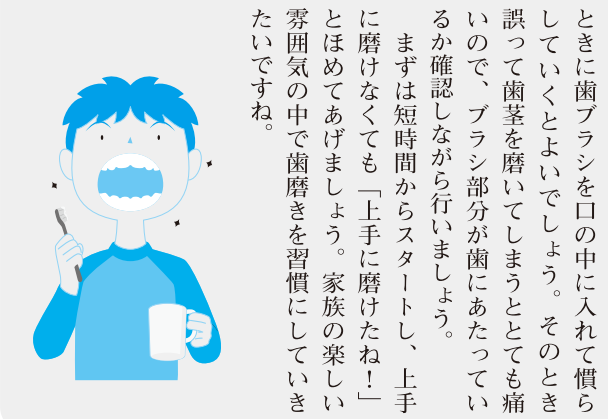
歯磨きを嫌がります

Q 歯磨きを泣くほど嫌がります。嫌がっても歯磨きをさせたほうがいいのでしょうか？

A 嫌がるお子さんに無理に歯磨きをしようとするのは、お母さんにも負担になってしまいますね。嫌がる原因はお子さんによっても異なりますが、最初は指で口の中を触ることから始め、少しずつ子どもの機嫌がよい

ときに歯ブラシを口の中に入れて慣らしていくとよいでしょう。そのとき誤って歯茎を磨いてしまうととても痛いので、ブラシ部分が歯にあたっているか確認しながら行いましょう。

まずは短時間からスタートし、上手に磨けなくても「上手に磨けたね!」とほめてあげましょう。家族の楽しい雰囲気の中で歯磨きを習慣にしていきたいですね。



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21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。
9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
9月 2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。
9月 9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)	時 間	場 所	対象・定員	備 考
9月14日(水)	午前10時～11時30分	寄居 保育所 遊戯室	0歳から就学前までのお子さんとその保護者・各30組	歯科衛生士を講師に招き、乳幼児の歯の健康についての講義を行います。お子さんは別室で託児を行います。8月17日(木)から、申し込みを受け付けます(電話可)。
9月16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
9月17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	9月1日(木)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です。

よりっこサロン

曜 日	時 間		場 所	備 考
第1、2、3、4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6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、4水曜日	午後1時～3時50分			
第1、2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16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24日(土)	午前10時～11時30分	寄居保育所 遊戯室	おもちゃを作って遊びます。

※支援センターは、日・月曜日、祝日が休みです。