

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7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
11月30日(水)	午前10時～正午	塚田長寿会 牟礼長寿会	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	11月10日(木)	午後1時30分～2時30分	平成23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17日(木)	午後1時30分～2時	平成20年5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
11月15日(火)	午後1時30分～2時30分	平成22年12月～平成23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11日(金)	午後1時10分～4時	保健福祉総合センター	パパママになれる方(妊娠16週以降の安定期の方) ※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) ※運動しやすい服装でお越しください。
2日目 11月18日(金)	午前9時10分～午後2時30分			
3日目 11月25日(金)	午後1時10分～4時30分			
4日目 11月26日(土)	午前9時10分～正午			

ポリオ予防接種

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参する物	備考
11月9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23年5月～6月生 2回目 平成22年11月～12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。

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
11月2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。

10月24日～30日は「精神保健福祉普及週間」です!

最近は、うつに関する新聞広告やテレビコマーシャルなどを目にする機会が多くなり、こころの病気に對する関心が高まってきました。しかし、からだの病気に比べると相談や受診に抵抗のある方が多いようです。こころの病気はご本人や家族が抱え込まないことが大切です。

また、こころの病気には、統合失調症、そううつ病、薬物依存、認知症など、医療機関への定期的な通院および服薬が必要なものがあり、長期にわたる治療を要するものもあります。そのため、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の制約がある方が受けられる制度として「精神障害者保健福祉手帳制度」があります。いずれの制度も、認定を受ける必要がありますので、申請等の手続きについてはお問い合わせください。

問い合わせ／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は健康福祉課(☎581・2121内線121)へ。

健康ひろば

みんな健康! 元気・いきいき寄居町!

皆さん「ジェネリック医薬品」をご存じですか。ジェネリック医薬品とは、新薬(先発医薬品)の特許期間が過ぎたあと新薬と同じ有効成分で製造した後発医薬品のことです。ひとつの新薬に対して、複数のジェネリック医薬品が販売されています。またジェネリック医薬品の品質、有効性・安全性は、新薬と同等である

ワンポイント
アドバイス
使ってみませんか
「ジェネリック医薬品」

健康福祉課保健指導班

と厚生労働省が認めています。ジェネリック医薬品を使う最大の利点は、安全性や効き目が変わらず、ほとんどの場合、新薬よりも安価だということです。なぜ安価なのかというと、新薬の開発は10～15年、数百億円もの投資が必要と言われるのに対し、ジェネリック医薬品の開発期間は3年ほどと短く、研究開発費を抑えることができるからです。

日本ジェネリック医薬品学会によれば、ジェネリック医薬品の薬代は、平均すると新薬の約半額です。高血圧や糖尿病など慢性疾患で継続的に服薬している方は、薬の数を減らす効果が期待できます。

ただし、すべての薬にジェネリック医薬品があるとは限りません。病状や体調によっては、希望してもジェネリック医薬品を使うことができない場合があります。まずは、一度かかりつけ医や薬剤師に相談してみよう。



11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
11月27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日生まれの子)

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、遊具を使った遊び等を行います。途中入会も可能です。

どんぐり会

曜日	時間	場所	備考
火曜コース 木曜コース	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。

「電子ピアノの魔術師 稲田志保子が贈るクリスマスコンサート」のお知らせ

クリスマスにちなんだ曲や親しみやすい名曲の数々を稲田志保子さんによる電子ピアノの音色でお届けします。素晴らしいひとときをお楽しみください。子どもたちにはサンタさんからプレゼントもあります。
日時／11月20日(日) 10時30分～正午
場所／多目的ホール(かわせみ荘3階)
定員／250人
費用／無料
申し込み／11月19日(土)までに児童館へ申し込んでください。定員になり次第締め切ります。

※児童館は、11月2日(水)、月曜日、第4金・土曜日が休みです。

11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～就園前の乳幼児親子)

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(大型絵本・紙芝居)を行います。17日(水)は勤労感謝の日の制作を行います。30日(水)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

食事を食べてくれませんか

Q 1歳の子供でもです。離乳食を今までたくさん食べていたのですが、最近になり食べる量が少なく、スプーン等で遊び始めてしまい困っています。どうしたらよいのでしょうか。

A せっかく手間ひまかけて作っても、思うように食べてくれないとがっかりしたり、心配になりますね。基本的に赤ちゃんや子どもの食欲

は一定ではなく、食欲のムラや偏食はよくあることで、お母さん方の悩みの種になることが多いです。ですが、少食でもお子さんが元気に動き回っているようなら必要以上に心配することはないでしょう。また、知能や運動能力が大きく成長している時期で、食べることも楽しいけど遊んだり動いたりすることが楽しくてもありますが、そうしながらも、赤ちゃんは食べ物に興味がない場合があります。まだ始まったばかりの「親子の食生活」。家族の一員として少しずつ食べる楽しみを広げていきたいですね。

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 第5水曜日	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相談ください。

ほかほかクラブ(0、1歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
11月9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。
11月16日(水)			

ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
11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達と体を動かして遊びます。
11月11日(金)			
11月18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
11月19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25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1日(火)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、2、4、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	センターを開放します。11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
11月18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26日(土)	午前10時～11時30分	寄居保育所遊戯室	クリスマスの飾りを作ります。

※支援センターは、日・月曜日、祝日が休みです。