

1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
1月16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)

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	1月19日(木)	午後1時30分～2時30分	平成23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、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	1月12日(木)	午後1時30分～2時	平成20年7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
1月17日(火)	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

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
1月23日(月)	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。

*は、健康づくり・チャレンジポイント事業です。

ご利用ください!

寄居町高齢者福祉タクシー利用料金助成事業

対象／町内に住所を有する在宅者で、町民税非課税世帯のうち、次のいずれかに該当する方です。

- ①75歳以上の単身者で『介護保険法』の要介護・要支援に認定されている方
- ②75歳以上の高齢者のみの世帯で『介護保険法』の要介護・要支援に認定されている方
- ③65歳以上で自動車運転免許証を自主返納した方
- ④その他町長が特に必要と認めた方

利用券の交付を希望する方は、健康福祉課に備え付けの「福祉タクシー利用登録申請書」に必要事項を記入のうえ申請してください。該当すると認められた場合、利用券(年間あたり36枚)を交付します。なお、利用助成金は1枚につき初乗り料金分です。

申し込み・問い合わせ／健康福祉課(☎581・2121内線123、124)へ。



健康ひろば

みんな健康! 元気・いきいき寄居町!

ワンポイントアドバイス

知って納得! 入浴効果

寒い冬は「お風呂に入って温まりたい」と思いますよね。入浴には、体に与える効果が科学的にあると言われています。①温熱作用：血管が広がって血液の流れがよくなることで、体内の老廃物や疲労物質が除去されます。また、筋肉の緊張がほぐれるだけでなく、内臓の働きを助け、自律神経を安定させる作用もあり

ます。さらには体温が上昇することで、細胞が活性化し免疫力アップも期待できます。②水圧作用：水圧は足にたまった血液を押し戻すため、心臓の働きを促進します。また、腹部にかかる水圧が横隔膜を押し上げて肺の容量を減少させるため、空気を補うために呼吸の回数が増え、心肺機能が高まります。③浮力作用：お風呂に浸かると、体重は約9分の1程度になり、筋肉や関節への加重が軽減されます。そのため、脳への刺激が減少し、心も体もリラックス

クスします。効果的な入浴は「40～41℃のお湯に肩が出るくらいで15～20分ほど浸かる」と言われています。熱いお湯で短時間の入浴では、体の表面は温まりますが、体の中までは温まらないからです。また、入浴をすると汗をかくので、入浴前と後にコップ1杯程度の水を飲むことも大切です。入浴の際、注意が必要なのは、脱衣所やお風呂場の温度差です。急激に温度が下がると、末梢血管が収縮し血圧が高くなり、脳出血の危険を増やします。脱衣所をストレープなどで温める、風呂場

の床を熱いお湯で温めるなどといった工夫をし、急な温度変化を避けてください。冬至にはゆず湯に入る習慣がありますが、ゆず湯には、①香りによるリラックス効果、②さら湯以上に血管を拡張させる効果、③保湿効果などがあります。ただし、お子さんや肌が弱い人は「肌がびりびりする」といったこともあり、ゆずの量を減らす、絞すぎないなどの注意が必要です。入浴のような日々の日常生活にも健康にいいことがあります。ぜひお役立てください。

1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
1月22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

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、遊具を使っての遊びなどを行います。途中入会できます。

どんぐり会(就園前の幼児)

曜日	時間	場所	備考
火曜コース 木曜コース	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。

親子の広場

月日(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行います。
1月13日(金)			1月生まれのお子さんを対象に手形入りのお誕生カードをプレゼントします。

*児童館は1月4日(水)まで年始休館です。

1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)

曜日／毎週火・水・木曜日	時間／午前9時30分～11時、午前11時10分～午後0時40分、午後0時50分～2時20分	場所／寄居のこキッズ保育園	備考／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)、25日(水)はお誕生会(おもちゃのケーキを使用)、26日(木)は豆まきの制作を行います。
--------------	---	---------------	---

子育てQ&A

子どもの便秘

Q 1歳11カ月の子どもが、以前は毎日排便があったのですが、最近はいと3日間ほど排便がありません。便秘なのかと心配になります。このままで大丈夫でしょうか？

A 便は「健康のバロメーター」といわれますが、回数や硬さは個人差がとても大きいものなの

で2、3日に1回でも自力で楽に排便できるのであれば心配ないでしょう。便秘の改善策として、おなかをやさしくさすったり、食物繊維の多い食品(根菜類、きのこ類、果物など)を取り入れた食事を、規則正しくとるよう心がけていきましょう。また、便秘があっても我慢するようになると、ますます便秘が悪化してしまうので、特におなかの動きが活発になる朝食後にトイレに誘って座ることを習慣づけるなど、早いうちに便秘状態を改善していきたいと思いますね。

子育てサロン

1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歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
1月11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。
1月25日(水)			※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
1月6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。
1月13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
1月21日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	1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
1月27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	1月4日(水)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2、3、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。1月10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	子育て支援センター	
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
1月20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
1月28日(土)	午前10時～11時30分	寄居保育所遊戯室	節分の制作をしよう。

*支援センターは、日・月曜日、祝日が休みです。