

4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
4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)
4月23日(月)			役場 402会議室		

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
1歳6カ月児健康診査	4月12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、お子さんの歯ブラシ、3歳児は尿の入ったビニール袋
3歳児健康診査	4月19日(木)	午後1時30分～2時	平成20年10月生		

すくすく相談(乳幼児健康相談)※

月日(曜日)	受付時間	対象	場所	持参する物
4月24日(火)	午前9時30分～10時30分	乳幼児	保健福祉総合センター	母子健康手帳

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
4月11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。

ポリオ予防接種

月日(曜日)	時間	対象	場所	持参する物	備考
4月25日(水)	午後1時30分～2時30分	1回目 平成22年7月～10月生	保健福祉総合センター	・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。

ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)※

月日(曜日)	受付時間	対象	場所	備考
4月6日・13日・20日・27日(毎週金曜日)	午後4時～5時	町内在住の方	保健福祉総合センター	運動不足の解消、介護予防を目的とした軽体操です。運動しやすい服装でお越しください。

※は健康づくり・チャレンジポイント事業です

健康づくり・チャレンジポイント事業とは

町が実施する健診や体力づくり、生涯学習等の各種事業への参加や、日々の健康づくりを「私の取り組み」として実践することでポイントをためていただく事業です。

100ポイント達成するとポイント還元(記念品贈呈)、チャレンジ期間終了時(10月)に抽選による「健康お役立ち商品」の贈呈など、健康にもお財布にもうれしい事業です。

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

自分の健康に目を向けていますか? 乳がん検診でがんが見つかった方にお話を伺いました。

健康福祉課保健指導班

乳がんは、年間約5万4,000人の患者が発生し、年々増加傾向にあります。町では20歳以上の女性を対象に乳がん検診を実施しており、平成23年度の乳がん集団検診は979人の方が受診され、「要精密検査」に該当した方は62人でした。そのうち「がん」であった

方は、現在2人確認されています。そのうちの一人の方から、お話を伺いましたのでご紹介いたします。

「寄居町へ来て24年になります。当初は、若かったので「検診」というものを意識していませんでした。でも、そのころより毎年の「安心料」と自分に言い聞かせ、広報を見ては年1回の検診に出かけていくようになっていました。

昨年、乳がん検診の5日ほど前に鏡に映った右胸を見ると、小さな「えくぼ」のようなものを感じ、検診日が来るまでの数日間をびくびくして過ごしました。当日マンモグラフィという機械で見ても

らうと「乳がんの疑い」とのことでした。正直、毎年検診を受けているのに「何で」との思いでした。

今はがんの早期発見・早期治療が言われているので、昨年手術を受け、現在は抗がん剤で治療中ですが、抗がん剤はともつらい治療です。町で行っている健康診断を一人でも多くの方に受けていただいて、自分の健康を大切にしたいと思っています。」

乳がんが1cmの大きさになるまで15年以上かかるのに対し、1cmから2cmの大きさになるには2年もかからないと言われています。早期の乳がんは2cmですが、1cm以下のがん

診断は難しいため、定期的に検診を受けることが大切です。また、乳がんの治療は、腫瘍とその周辺だけを切り取り、放射線療法や化学療法(抗がん剤)を合わせて行う「乳房温存療法」が主流になってきています。がん検診を受診しない方の中には「がんが見つかったら怖い」と思っている方もいるかもしれません。が、本当に怖いのは「がんが進行しているのに気付いていない」状態ではないでしょうか。平成24年度は、乳がん子宮頸がん検診を6、7月に実施予定です。詳細は本誌4月号に掲載しますので、ぜひご利用ください。

4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
4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20年4月2日～平成22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	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			

子育てサロン(春休みのため6日は休みです)

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。
4月13日(金)			4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。

子育て Q & A

絵本を読ませてくれませんか


Q 1歳8カ月の子どもが、自分で選んで持ってきた絵本を読んでも先へ先へとページをめくつてしまいます。絵本を読んでもあげたいのですが、どうしたらよいでしょうか。

A 少しずつ絵本の楽しさがわかり始め、めくつたページに自分の知っているものを見つけると、笑ったり、指をさしたり「次はどんな楽しいことが出てくるのかな」という興味から、次々とめくつてしまうのでしょうか。

成長とともに物語を理解することが「楽しい」と感じるようになってくると、ページをめくることが減ってくるでしょう。「読まない」と思い込まず、親子で過ごす絵本の時間を大切にしたいですね。

う。始めのうちはストーリーを重視するのではなく、出てきたものを一緒に見て、指をさしたら言葉にするなどして楽しんでみましょう。また、絵本を読んでもらうと称して、大人のひざの上で甘えることを楽しんでみるのもいいですね。

成長とともに物語を理解することが「楽しい」と感じるようになってくると、ページをめくることが減ってくるでしょう。「読まない」と思い込まず、親子で過ごす絵本の時間を大切にしたいですね。



子育てサロン

4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(寄居保育所内、☎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お気軽にご相談ください。4月5日(木)は保育所行事のため休みです。
4月3日(火)			
4月4日(水)			

ほかほかクラブ(0、1歳)

月日(曜日)	時間	場所	備考
4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。※床に座りますので、バスタオルをご持参ください。
4月18日(水)			
4月25日(水)			

ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
4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。
4月13日(金)			
4月20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
4月21日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	4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。

よりっこサロン

曜日	時間	場所	備考
第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。4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		
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
4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
4月28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。

4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(大字露梨子411-1(若竹幼稚園南)、☎581・0885)へ。

ひろば開放日(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
対象	0歳～就園前乳幼児の親子
申し込み	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)、4月19日(木)はこいのぼりの制作、4月25日(水)はお誕生会(おもちゃのケーキを使用)を行います。