

5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
5月21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	5月17日(木)	午後1時30分～2時30分	平成23年12月～平成24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、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	5月24日(木)	午後1時30分～2時	平成20年11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
5月15日(火)	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

●ポリオ予防接種

月日(曜日)	受付時間	対象	場所	持参する物	備考
5月22日(火)	午後1時30分～2時30分	2回目 平成23年1月～3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。

●パパママ学級※

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参する物
1日目	5月11日(金)	午後1時10分～4時	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	5月18日(金)	午前9時10分～午後2時30分		
3日目	5月25日(金)	午後1時10分～4時30分		
4日目	5月26日(土)	午前9時10分～正午		

●こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
5月9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。

●歯科イベント※

月日(曜日)	受付時間	場所	対象
5月20日(日)	午前9時～正午	保健福祉総合センター	歯周疾患検診や歯科健康診査、ブラッシング指導、フッ化物塗布などを予定しています。詳細は、本誌5月号に掲載します。

●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
5月・11日・18日・25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

子宮がん・乳がん検診は6月25日(月)から、予約は5月14日(月)から開始の予定です。詳細は本誌5月号をご覧ください。

本誌3月号でお知らせした「ポリオ予防接種」の記事で、対象が「平成22年7～10月生」とありますが、「平成23年7～9月生」の誤りです。ここに謹んでお詫びし、訂正します。なお、対象者には別途通知します。

健康ひろば

みんな健康! 元気・いきいき寄居町!

町の国民健康保険の調べによると、平成22年度の一人当たりの年間医療費は237,098円、年齢別にみると50歳未満で20%、50歳以上で80%となっています。こう考えると、医療費の節約は私たちにとって非常に大切なこととわかります。今回は「医療費の節約のポイント」について考えてみたいと思います。

①医療機関にかかることについて

まずは、かかりつけ医を持ちましょう。あなたの健康状態の変化などの的確なアドバイス

ワンポイント アドバイス

医療費のことを 考えてみませんか?!

健康福祉課保健指導班

をもらうことができ、専門的な治療を必要とする場合は紹介状を書いてもらうこともできます(紹介状なしで大病院へ行くことも初診料のほかに特別料金が加算されることもあります)。また、はしご受診(医療機関をコロコロ変えて受診する)をする、初診料2,700円を毎回支払うことになり、さらに、同じような検査を受け、似たような薬をもらうということになり、体にもお財布にも負担が大きくなります。診療時間にも気を付けましょう。時間外診療は加算料金がかかり割高になりますし、そもそも時間外診療・救急診療は緊急に治療を要する人のためにあるものです。

②お薬でも節約
ジェネリック医薬品とは、特許が切れた薬品と同じ有効成分で製造され、開発費がかかっていない分、安価な薬品です。薬をもらうときには、同じ効き目のジェネリック薬品が使用でき

③医療費に関する制度の活用
1世帯で1年間に支払った医療費が所得の5%(所得が200万円を超える方は10万円)を超えた場合、確定申告すると税金の還付が受けられる場合があります。申告には領収書が必要ですので大切に保管しておきましょう。

④高額療養費
長期入院や高額な医療を受け医療費の自己負担が高額になった場合、保険者に申請をすることで自己負担限度額を超えた分の医療費が返還される制度です。

⑤病気になる前に、早期発見早期治療が

きないか医師に相談してみよう。また、「かかりつけ薬局」をもては、複数の診療科にかかったときなども、薬の重複などが防げ、無駄を減らすことができます。

⑥医療費控除
1世帯で1年間に支払った医療費が所得の5%(所得が200万円を超える方は10万円)を超えた場合、確定申告すると税金の還付が受けられる場合があります。申告には領収書が必要ですので大切に保管しておきましょう。

⑦高額療養費
長期入院や高額な医療を受け医療費の自己負担が高額になった場合、保険者に申請をすることで自己負担限度額を超えた分の医療費が返還される制度です。

⑧病気になる前に、早期発見早期治療が

5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
5月5日(土)	午後2時～3時	児童館	こどもの日のため小中学生は無料、高校生以上100円
5月27日(日)			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日生まれの子)

曜日	時間	場所	備考
水曜日	午前10時～正午	児童館	季節の行事や制作、遊具を使っての遊びなどを行います。途中入会でもできます。

●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

曜日	時間	場所	備考
金曜日	午前11時10分～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なども行います。
5月11日(金)			5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。

※児童館は月曜日、第4金・土曜日が休みです。

●みんなで遊ぼう! 手作り工作教室(出張児童館)

オリジナル缶バッジやおもちゃを作って、一緒に遊びましょう。
日時／5月13日(日)午前10時～11時30分
場所／用土コミュニティセンター
対象・定員／小学生・25人
費用／無料
申し込み／4月17日(火)から児童館へ電話、または直接お申し込みください。

●平成24年度児童福祉月間事業 人形劇「長ぐつをはいたねこ」公演のお知らせ

長ぐつをはいた不思議なねこが活躍する、ゆかいで楽しいお話をご家族やお友達と一緒に楽しみませんか?
日時／5月20日(日)午前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(定員になり次第締め切ります)
費用／無料
申し込み／4月17日(火)から児童館へ電話、または直接お申し込みください。

いずみ保育園子育て支援センター

問い合わせ／いずみ保育園(大字保田原147、☎581・6697)へ。

●ねんね・ねがえりday(火曜日)・自由開放day(水曜日)・はいはい・よちよちday(木曜日)

対象／0歳～就園前の乳幼児
時間／午前8時～午後1時
内容／園庭開放、室内遊び、親同士の交流、在園児とのふれあい、行事に合わせての制作などを行います。また、月～金曜日は「育児何でも相談」を午前9時から正午まで行います。申し込み／電話でいずみ保育園へお申し込みください。

ゆずの木保育園子育て支援センター

事業ごとに事前に電話でお申し込みください。

問い合わせ／ゆずの木保育園(大字秋山66、☎581・4932)へ。

●ひろば開放日(0歳～就学前の乳幼児)

日時／月・木曜日、第2・4金曜日、第1・3土曜日午前9時30分～午後2時30分(給食はありません)

●あかちゃんひろば(0、1歳)

日時／月曜日午前9時30分～11時

●ゆずっこひろば(2歳以上)

日時／木曜日(31日は除く)午前9時30分～11時

●おとうさんもいっしょ

日時／5月19日(土)午前9時30分～11時

●給食体験

日時／5月19日(土)
対象等／親子(親1人、子1人)5組まで。親子2人で400円。

●おおきくなったね

日時／5月31日(木)午前9時30分～午後2時30分
内容／身体計測を行います。

●子育て相談

曜日／金曜日
時間／午前9時30分～午後2時(電話も可)

子育てサロン

5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
5月16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。
5月23日(水)			
5月30日(水)			

●ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
5月11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べます。
5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
5月19日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	5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
5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	5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
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。5月8日(火)は、身体計測も行います。
第1水曜日			
第2土曜日			
第3、4、5水曜日			
第2金曜日	午後1時～3時50分	第3、4土曜日	

●あかちゃんサロン

月日(曜日)	時間	場所	備考
5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
5月26日(土)	午前10時～11時30分	寄居保育所遊戯室	親子ふれあい遊びを行います。

※支援センターは、日・月曜日、祝日が休みです。

5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／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40分
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)、10日(水)はペアレンツデーの制作、30日(水)はお誕生会(おもちゃのケーキを使用)を行います。
問い合わせ／寄居のこキッズ保育園(☎581・0885)へ。