

6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 |
|----------|------------|-------|----------------|-----------------|-------------------|
| 6月11日(月) | 午後1時30分～3時 | 町内全地区 | 役場 402会議室 | ・血圧測定 ・検尿 | 健康手帳 (既にお持ちの方) |
| 6月18日(月) | | | 保健福祉 総合センター | ・個別相談 ・体脂肪測定 | |

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 |
|----------|----------|--------------------|----------------|-------------------|-------------------------|
| 6月13日(水) | 午前10時～正午 | 用土第4長寿会 用土第5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。 |
| 6月15日(金) | | 鉢形第3長寿会 鉢形第4長寿会 | | | |

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 | 6月7日(木) | 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、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 | 6月14日(木) | 午後1時30分～2時 | 平成20年12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 |

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 |
|----------|----------------|-----|------------|--------|
| 6月12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 |

ポリオ予防接種

| 月日(曜日) | 受付時間 | 場所 | 対象月齢 | 持参する物 | 備考 |
|----------|---------------|------------|----------------------|----------------|------------------------|
| 6月19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10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。 |

ひよこ教室※

| 月日(曜日) | 受付時間 | 場所 | 対象 | 持参する物 |
|----------|--------------|------------|--|---|
| 6月20日(水) | 午前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) おぶいひも(2日目) |
| 6月27日(水) | | | | |

こころの健康相談

| 月日(曜日) | 時間 | 場所 | 対象 |
|----------|---------------|------------|---|
| 6月13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。 |

結核検診※

| 月日(曜日) | 時間 | 場所 | 持参する物 | 対象／費用 |
|----------|---------------------------------|--------------|-------|------------------------|
| 6月22日(金) | 午前9時30分～11時30分 午後1時30分～2時30分 | 総合体育館・アタゴ記念館 | 健康手帳 | 対象/20歳以上の町民の方 費用/無料 |

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 |
|----------------------------|---------|--------|------------|---|
| 6月1日・8日・15日・22日・29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。 |

女性がん(子宮頸がん・乳がん)集団検診

6月25日(月)～7月10日(火)の12日間実施します。詳細は、本誌10、11ページをご覧ください。

※は健康づくり・チャレンジポイント事業です。チャレンジポイントカードを持参してください。

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

よく噛んでおいしく食べるのに

必要なのは、最低20本！

健康福祉課保健指導班

厚生労働省と日本歯科医師会は、80歳で自分の歯を20本残す「8020運動」を呼びかけています。自分の歯を20本以上有する方の割合を平成21年度「国民健康・栄養調査」で

見てみると、50代で8割、60代で6割、70歳以上で3割となり、年齢が高くなるにつれ、減少しています。

歯を失う原因の約9割が虫歯と歯周病です。歯周病は歯周病細菌といわれる細菌の感染によって起こります。人の口の中には300～500種類の細菌が生息しています。口の中が清潔でなくなると、食べ物の残りカスが歯の表面に付き、細菌が繁殖します。この細菌の塊をプラークといい、白くねばねばとし、独特のにおいがあります。プラーク1層の中にはおよそ1億個の細菌がいると

言われています。これらは虫歯や歯周病の原因となるだけでなく、細菌が血管に入り全身に広がると、肺炎や心内膜炎など、さまざまな病気の引き金となります。

口の中にプラークをなるべく残さないためには、毎日の歯磨きが重要です。プラークは粘着力があり、水に溶けないので、うがいではとることができません。ブラッシングするのが基本ですが、歯と歯の間の汚れは歯ブラシでは半分程度にし落とすことができません。デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシという専用ブラシで

磨くことをお勧めします。

また、お口の状態を確認することも大切です。歯肉が赤(紫)色、歯肉が腫れる、出血する、口の中が粘る、口臭がある、歯が長く見える、歯肉がむずがゆい、硬いものを噛むと痛い、歯肉からうみが出る、歯がぐらぐらするなどの状況が認められたら歯科医師に相談しましょう。

5月20日の歯科イベント(本誌12頁参照)で歯周疾患検診を行います。この機会を活用し、お口の健康を保ちましょう！

6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 |
|----------|---------|-----|-------------------------|
| 6月24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

| 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日は6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。 |

子どもチャレンジ教室「科学遊び」参加者募集

身近な素材を使って実験をし、科学の面白さを味わいましょう。
日時/6月2日(土)午前10時～11時30分
場所/児童館工作室
対象・定員/小学1、2年生・25人(定員になり次第締め切ります)
費用/100円
申し込み/5月19日(土)以降に、費用を添えて直接児童館へお申し込みください。

※児童館は毎週月曜日、第4金・土曜日が休みです。

6月の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。
申し込み/電話でいずみ保育園へお申し込みください。

育児何でも相談

日時/毎週月～金曜日午前9時～正午

6月のゆずの木保育園子育て支援センター

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～就学前乳幼児の親子)

日時/毎週月・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(土曜日は1時まで。給食はありません)

あかちゃんひろば

日時/毎週月曜日午前9時30分～11時

ゆずっこひろば

日時/毎週木曜日午前9時30分～11時

おとうさんもいっしょ

日時/6月2日(土)午前9時30分～11時(給食体験もあります。予約が必要です)

子育て相談

日時/毎週金曜日午前9時30分～午後2時(電話も可)

子育てサロン

6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 |
|-------|-----------|-----------|------------------------------|
| 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 |
|----------|--------------|----------|---|
| 6月20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。 |
| 6月27日(水) | | | |

ほかほかクラブ(2歳以上)

| 月日(曜日) | 時間 | 場所 | 備考 |
|----------|--------------|----------|-------------------------|
| 6月1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方と体を動かして遊びます。 |
| 6月15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 |
|----------|--------------|-----------|---|
| 6月16日(土) | 午前10時～11時30分 | 子育て支援センター | 6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 |
|----------|----------|-----------|-----------------------|---|
| 6月22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 | 6月1日(金)午前9時30分から、子育て支援センターへ、電話で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 |
|-----------|------------------------------------|-----------|--------------------------------|
| 毎週火曜日 | 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。6月5日(火)は、身体計測も行います。 |
| 第5金曜日 | | | |
| 第1、5土曜日 | 午後1時～3時50分 | 子育て支援センター | |
| 第2、3、4水曜日 | | | |
| 第1、2金曜日 | | | |
| 第2、3、4土曜日 | | | |

あかちゃんサロン

| 月日(曜日) | 時間 | 場所 | 備考 |
|----------|------------|-----------|---------------------------|
| 6月15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 |
|----------|--------------|----------|---------------|
| 6月23日(土) | 午前10時～11時30分 | 寄居保育所遊戯室 | シャボン玉遊びを行います。 |

※支援センターは、日・月曜日、祝日が休みです。

6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
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)、6月7日(木)は時の記念日の制作、6月27日(水)はお誕生会(おもちゃのケーキを使用)を行います。