

8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
8月13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 ・個別相談 ・体脂肪測定	健康手帳 (既にお持ちの方)
8月27日(月)			保健福祉総合センター		

シニア健康塾(運動訓練)※

月日(曜日)	時間	対象地区	場所	持参する物	備考
8月8日(水)	午前10時～正午	牟礼長寿会・塚田長寿会	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。
8月22日(水)		鉢形第一長寿会・鉢形第二長寿会			

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か月児健康診査	8月9日(木)	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、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	8月23日(木)	午後1時30分～2時	平成21年2月生	保健福祉総合センター	

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
8月7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
8月8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。

パパママ学級※

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参する物
1日目	8月10日(金)	午後1時10分～4時	保健福祉総合センター	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	8月17日(金)	午前9時10分～午後2時30分		
3日目	8月24日(金)	午後1時10分～4時30分		
4日目	8月25日(土)	午前9時10分～正午		

ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)※

月日(曜日)	時間	対象	場所	備考
8月3日、10日、17日、24日、31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対象事業です。チャレンジポイントカードを持参してください。

不活化ポリオワクチンの導入について(お知らせ)

平成24年9月1日より「不活化ポリオワクチン(単独)」が定期予防接種として導入される予定です。接種方法・接種場所等の詳細が決まりましたら、本紙や町公式ホームページでお知らせします。また、接種対象者には個別に通知を送付します。

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

腎臓を大切に①(全2回)

「慢性腎臓病(CKD)」

皆さんの腎臓は、黙々と仕事をこなしている「働きもの臓器」ということをご存じですか? 腎臓は握りこぶし大の大きさで、へその高さの背中側に左右1つずつあります。これほど小さい臓器ですが、中には細い血管がたくさんあり、なんと1分間に1,000ミリリットルの血液が流れています。なぜたく

さんの血液が流れているかと言うと、腎臓で血液中の余分な水分や老廃物を排泄するためにろ過しているためです。近年「慢性腎臓病(CKD)」という病気が注目されています。CKDとは、腎臓の働きが慢性的に低下していく病気です。また、高血圧や糖尿病、メタボリックシンドロームとも関連があり、誰もがかかる可能性があります。日本腎臓学会によると、CKD患者数は約1,330万人と推計され、20歳以上の成人の8人に1人がCKDにかかっていることになりました。

CKDは、初期ではほとんど自覚症状がありません。また、腎機能がある程度悪化すると、自然に治ることはありません。腎臓が十分に働かなくなると、人工透析が必要になります。さらには、脳卒中や心筋梗塞など、心血管病の発症危険度が高くなるのです。腎機能は、年齢を重ねることに低下していきます。高血圧など生活習慣病にかかっていると、さらに腎機能の低下する速度が速まります。自覚症状のない病気だからこそ、早期発見が大切です。町では、9月から始まる特定健康診査や健康診査で腎機能検査(尿検査、血液検査)を実施します。毎年検査を受けて、腎臓の健康状態を確認しましょう。

腎臓をいたわる生活のポイントについては、次回掲載します。お楽しみに。

慢性腎臓病対策訪問事業

時期／7月、
対象／平成23年度に町の特定健康診査/健康診査を受診された方
内容／腎機能検査結果の見方についての説明、CKDや腎臓をいたわる生活についての情報提供等
訪問者／健康福祉課職員(保健師、看護師)
備考／事前連絡なしに伺うことがありますので、ご了承ください。

問い合わせ／保健福祉総合センター
(☎581・8500)へ。

8月の児童館事業

問い合わせ／児童館(☎581・3861)へ。

プラネタリウム投影

月日(曜日)	時間	場所	備考
8月26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	季節の行事や制作、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	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			

※8月は子育てサロンの開催はありません。

※児童館は月曜日、第4金・土曜日が休みです。

8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 活動／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。 申込／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

8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。

※事業ごとに事前に電話でお申し込みください。

ひろば開放日(0歳～就学前の乳幼児)

日時／毎週月・木曜日、第2・4金曜日、第1・3土曜日 午前9時～午後2時

あかちゃんひろば

日時／毎週月曜日 午前9時～11時

ゆずっこひろば

日時／毎週木曜日 午前9時～11時

給食体験※事前に予約が必要です。

日時／8月4日(土) 午前9時～11時

子育て相談

日時／毎週金曜日 午前9時30分～午後2時(電話可)

8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(大字轟梨子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(14～16日は休みです) 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)、2日木は水遊びグッズの制作、29日水はお誕生会(おもちゃのケーキを使用)を行います。

夏祭り・夕涼み会

日時／8月25日(土) 午後3時～6時 場所／寄居若竹幼稚園(雨天決行) 対象／就園前の乳幼児 その他／申し込みは不要です。

子育てサロン

8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

月日(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。
8月14日(火)			
8月15日(水)			

ほかほかクラブ(0、1歳)

月日(曜日)	時間	場所	備考
8月8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。
8月22日(水)			
8月29日(水)			

ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
8月3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。
8月10日(金)			
8月17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
8月18日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	8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
8月24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	8月1日(木) 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、3、4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。8月7日(火)は、身体計測も行います。
第5金曜日			
第1土曜日	午前9時30分～11時30分		
第2土曜日	午後1時～3時50分		
第2、4、5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
8月17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
8月25日(土)	午前10時～11時30分	寄居保育所 遊戯室	水遊びを予定しています。

※支援センターは、日・月曜日、祝日、8月11日(午後)が休みです。