

10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
10月22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 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)
10月29日(月)					

●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
10月10日(水)	午前10時～正午	花町長寿会 六供長寿会	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

●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	10月11日(木)	午後1時30分～2時30分	平成23年2月～3月生	総合保健福祉センター	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	10月25日(木)	午後1時30分～2時	平成21年4月生	総合保健福祉センター	

●すくすく相談(乳幼児健康相談)*

月日(曜日)	受付時間	場所	対象	持参する物
10月16日(火)	午前9時30分～10時30分	保健福祉総合センター	乳幼児	母子健康手帳

●不活化ポリオ(単独)予防接種 【生ポリオワクチンから不活化ポリオワクチンに変更になりました】

月日(曜日)	受付時間	対象	場所	持参する物	備考
10月17日(水)	午後1時30分～2時30分	初回 平成24年1月1日～7月16日生	総合保健福祉センター	・役場から送付した不活化ポリオ予防接種予診票 ・母子健康手帳	予防接種手帳および送付した通知をよく読んでからお越しください。

●こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
10月10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。

●特定健康診査、健康診査、胃・大腸・肺がん検診*

月日(曜日)	場所	対象	費用	備考
10月1日(月)～10月4日(木)までの4日間	役場6階会議室	20歳以上の方	無料	詳細は本誌8月号をご覧ください。

●ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)*

月日(曜日)	時間	対象	場所	備考
10月5日、12日、19日、26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。

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
ご用心! 意外に多い、つめのトラブル

この季節、素足にサンダルを履いている方を多く見かけます。素足になると、ついつい気になっってしまうのが「足のつめ」。皆さんは普段どのようなケアをしていますか? 知ってこそ、なかなか難しい「足のつめの切り方」が今回のテーマです。

つめを切るときに、多くの方は白い部分を全部切ってしまうことでしょう。しかし、白い部分を全部切ってしまうのは深づめになってしまいます。また小さすぎる靴やつま先が細い靴、大きすぎて足が前に滑ってしまう靴やハイヒールなどを履くと、指やつめが圧迫されてつめが曲がる「巻きつめ」やつめの先端や左右の端が皮膚に食い込む「陥入爪」になり、炎症が起こったり、細菌に感染し、腫れて激しい痛みを生じたりすることがあります。これらの足のつめのトラブルを



正しいつめの切り方
避けるためには、正しいつめの切り方が大切です。

- ① 白い部分に合わせて切るのではなく、指の先端に合わせて切ります。
- ② 指の先端と同じか1mm以内を目安に長めに真っ直ぐに切りま
- ③ 少しだけ角を切り落とします。短く切り過ぎると、陥入爪などの原因になるの

で、要注意! 感覚的にはもう少し切りたい、というあたりが適度な長さで認識しておくといと思います。他にも高すぎるヒールの靴は避ける、足にあったサイズの靴を選ぶなどを心掛けましょう。



10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
10月21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	季節の行事や制作、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 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。

●子育てサロン

曜日	時間	場所	備考
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。5日は10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。

*児童館は毎週月曜日、第4金・土曜日が休みです。28日(日)はふれあい広場のため休館です。

●みんなで遊ぼう!「泥だんごの色あそび教室」参加者募集

泥だんごの出来ばえを鑑定し、色粉をレベルごとに塗ってプレゼントします。
日時/10月6日(土)午前9時30分～11時30分
場所/男衾コミュニティセンター
対象・定員/町内の小学生・30人(定員になり次第締め切ります)
申し込み/9月6日(木)から児童館へ電話でお申し込みください。

10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

10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/10月20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(電話も可)

子育てサロン

10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
第1、2、3木曜日 10月26日(金)	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
10月10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。
10月17日(水)			
10月24日(水)			

●ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
10月5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。
10月12日(金)			
10月19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
10月20日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	10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
10月25日(木)	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	10月2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
第1、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。10月2日(火)は、身体計測も行います。
第2土曜日	午後の部 1時～3時50分		
第5水曜日	午前9時30分～11時30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
10月19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。
10月31日(水)			

●親子ふれあい広場

月日(曜日)	時間	場所	備考
10月27日(土)	午前10時～11時30分	寄居保育所遊戯室	体をつかって元気に遊びましょう。

*支援センターは、日・月曜日、祝日が休みです。

10月の寄居のこキッズ子育て支援センター

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)、4日(木)はハロウィンパーティーグッズの制作、24日(木)はお誕生会(おもちゃのケーキを使用)を行います。

●のこちゃんセミナー「さつまいも掘り」

日時/10月25日(木)午前10時30分～(10時15分から受付)
場所/川本若竹のこファーム(雨天の場合は体育ホールで行います)
対象/就園前の乳幼児とその保護者 定員/60組
費用/親子1組で500円(当日払い)
持参するもの/汚れてもよい服装、帽子、長靴、タオル、軍手など
申し込み/9月24日(月)から受付を開始します。電話でお申し込みください。その他/さつまいもを持ち帰れます。