

11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
11月19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)

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
11月28日(水)	午前10時～正午	富田下郷長寿会 富田長寿会	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
11月30日(金)		栄町長寿会 茅町聖天会			

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
4～5カ月児健康診査	11月 8日(木)	午後1時30分～2時30分	平成24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、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	11月15日(木)	午後1時30分～2時	平成21年5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

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
11月13日(火)	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

パパママ学級*

月日(曜日)	時間	場所	対象	持参する物
1日目 11月 2日(金)	午後1時10分～4時	保健福祉総合センター	パパママになられる方(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 11月 9日(金)	午前9時10分～午後2時30分			
3日目 11月16日(金)	午後1時10分～4時30分			
4日目 11月17日(土)	午前9時10分～正午			

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
11月14日(水)	午後1時30分～2時30分	初回 平成24年1月～7月生	保健福祉総合センター	・役場から送付した不活化ポリオ予防接種票 ・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。

こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
11月21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。

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
11月2日、9日、16日、30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。

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

不眠とうつ病 あなたの体、あなたのこころは 疲れていませんか? *

健康福祉課保健指導班

●日本人の5人に1人が不眠症!
不眠とは、夜寝つきが悪い、眠りを維持できない、朝早く目が覚める、眠りが浅く十分眠った感じがしないなどの症状が続く、よく眠れないため日中の眠気、注意力の散漫、疲れや種々の体調不良が起る状態を指します。日本では約5人に1人が、このような不眠の症状で悩んでいるとされています。

す。不眠症は、小児期や青年期にはまれですが、20～30歳代に始まり加齢とともに増加し、中年、老年と急激に増えます。近年では、不眠が長期間続くとうつ病になりやすいことや、不眠を治療すればうつ病になりにくいことが報告されています。

●うつ病の症状で多いのが不眠
うつ病という、気分落ち込みと思いがちですが、うつ病の初期は身体症状が出現してきます。体がだるい、頭が重い、胸部圧迫感、動悸や食欲低下などさまざまな身体症状が出現しますが、特に多いのが不眠で、90%以上でみられます。

うつ病は、一言で説明するのはたいへん難しい病気ですが、脳のエネルギーが欠乏した状態であり、それによって憂

うつな気分やさまざまな意欲(食欲、睡眠欲、性欲など)の低下といった心理的の症状が続くものです。つまり、エネルギーの欠乏により、脳というシステム全体のトラブルが生じてしまっている状態と考えることもできます。

●自覚症状は?
普段から体とこころの過労を予防することは、健康を維持するために重要なことです。いろいろな原因が複合的に絡み合っているうつ病は、自分自身や周囲の人の気づきで早期発見が可能です。まず、うつ病の主要な症状である「憂うつ感」の特徴を確認しておきましょう。

① 楽しみや喜びを感じない
通常なら楽しかったようなことでも、楽しみや喜びを感じなくなり、

何をしても憂うつな気分を感じてしまいます。
② 何かよいことが起きても気分が晴れない
きっかけとなった出来事や要因が解決したり、自分にとってよいことが起こっても、気分が晴れない状態が続いてしまいます。
③ 趣味や好きなことが楽しめない
健康な状態であれば、嫌な気分のおかげに大好きな趣味で思いきり汗を流したりすることで、気分が晴れたります。うつ病になつていると楽しめないどころか、疲労感ばかりが増してしまいます。
こころの変調に気づいたら、医療機関に相談しましょう。
参考：厚生労働省ホームページ「こころの耳」(http://kokoro.mhlw.go.jp/)

11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
11月25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	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。2日は11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。7日(水)は追悼式のため休館します。

●「子ども健康教室」参加者募集

予防接種について、インフルエンザの対処法などを学びます。教室開催中は保育を行います。
日時／11月2日(金)午後1時30分～2時30分
場所／図書室
対象・定員／子育て中の保護者・20人(定員になり次第締め切ります)
申し込み／10月12日(金)から児童館へお申し込みください。

●子どもチャレンジ教室「バルーンアートに挑戦」参加者募集

バルーンで作品を作つてお友達と一緒に遊びます。
日時／11月17日(土)午前10時30分～11時30分
場所／多目的ホール(かわせみ荘3階)
対象・定員／町内の小学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／10月25日(木)から児童館へ費用を添えてお申し込みください。

11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、行事に合わせた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

11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(0、1歳)

日時／毎週月曜日午前9時～11時

●ゆずっこひろば(2歳以上)

日時／毎週木曜日午前9時～11時

●給食体験

日時／11月17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

11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
11月14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。
11月21日(水)			
11月28日(水)			

●ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
11月 2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。
11月 9日(金)			
11月16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
11月17日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	11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
11月30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	11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、2、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。11月6日(火)は、身体計測も行います。
第2土曜日			
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
11月16日(金)	午前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
11月24日(土)	午前10時～11時30分	寄居保育所遊戯室	クリスマスの飾りを作ります。

*支援センターは、日・月曜日、祝日が休みです。

11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(大字粟梨子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)、1日(木)は勤労感謝の日の制作、20日(火)はひろばダイアリー「せんあそび」part2、28日(水)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「絵本作り」

日時／11月8日(木)午前9時30分～11時(受付9時20分～)
場所／寄居若竹あゆみ館なかよしルーム
対象／就園前の乳幼児とその保護者 定員／15組
費用／無料
持参するもの／スリッパ(子どもは歩きやすい履き)、筆記用具
その他／10月10日(木)から受付を開始します。

●親子フェスティバル

日時／11月10日(土)午前9時30分～正午
内容／読み聞かせ、ゲーム、バザー、模擬店など、親子で楽しめる催しがたくさんあります。