

12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 |
|-----------|------------|-------|------------|---------------------------------|-------------------|
| 12月10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) |
| 12月17日(月) | | | 役場402会議室 | | |

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 |
|-----------|----------|--------------------|------------|-------------------|--------------------|
| 12月 7日(金) | 午前10時～正午 | 上組長寿会 | 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 |
| 12月12日(水) | | 用土第二長寿会 用土第三長寿会 | | | |

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 | 12月 6日(木) | 午後1時30分～2時30分 | 平成23年4月～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、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 | 12月20日(木) | 午後1時30分～2時 | 平成21年6月生 | | |

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 |
|-----------|----------------|-----|------------|--------|
| 12月 4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 |

ひよこ教室

| 月日(曜日) | 時間 | 場所 | 対象者 | 持参する物 |
|-----------|--------------|------------|--|---|
| 12月14日(金) | 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) |
| 12月21日(金) | | | | |

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 |
|-----------|---------------|-------------------|------------|-------------------------------|---|
| 12月12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票 ・母子健康手帳 | 予防接種手帳をよく読み、予防票に記入漏れのないよう確認したうえでお願いします。 |

こころの健康相談

| 月日(曜日) | 時間 | 場所 | 対象 |
|-----------|---------------|------------|---|
| 12月 7日(金) | 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 |
|--------------------------|---------|--------|------------|--|
| 12月7日、14日、21日、28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。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
肺炎の予防をしましょう！

健康福祉課保健指導班

●肺炎球菌にかかる方が増加しています

日本では年間12万人近くの方が肺炎で亡くなっています。悪性新生物(ガン)、心疾患に次いで肺炎の死因別死亡率は第3位です。そして、肺炎で亡くなる方の96%は65歳以上の高齢者が占め

ており、体力が落ちている方や免疫力が弱くなっている高齢者の方には特に注意が必要です。

●症状が出にくいいため発見が遅れ、重症化しやすい！

肺炎によく見られる症状のうち、「発熱」「悪寒」「たんを伴うせき」「倦怠感」などは通常の風邪でも見られるため、風邪と間違えて見逃されることも少なくありません。風邪のような症状が3～4日たっても治らない、悪化した、息切れや胸の痛み・呼吸が速いなどの症状が見られたら肺炎の疑いがあります。早めにかかりつけ医や

呼吸器科を受診しましょう。

●肺炎球菌ワクチンは受けましたか？

肺炎球菌ワクチンで肺炎球菌感染症全体の80%を抑えることができます。およそ5年間効果が続きます。接種日現在で町内在住の75歳以上の方に4,000円を上限に助成しています(二度、肺炎球菌予防接種の助成を受けた方は対象となりません)。詳細は本誌10月号をご覧ください。

●誰でもできる肺炎予防！

①咳エチケットを守りましょう
・ティッシュなどで口と鼻を覆い、

他の人から顔を背け1～2メートル以上離れましょう。
・鼻水、たんをかんだティッシュはすぐに蓋付きのゴミ箱へ捨てるようにしましょう。
・熱、せき、のどの痛みがあるときはマスクを着けましょう。
②手洗い、うがいを忘れずに！
・水とせっけんを使い、およそ30秒よく手を洗いましょう。
・洗った後は、自分用のタオルで水分を十分にふき取りましょう。消毒用アルコールを使うと効果的です。

12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 |
|-----------|---------|-----|-------------------------|
| 12月23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、遊具を使っての遊びを行います。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。7日は12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。

29日から年末休館です。

●渋谷慶太&マジックファンタジア「イリュージョンマジックショー」参加者募集

鳩やインコが飛び出すバードマジックやクリスマスマジックなど、華やかなステージをお楽しみください。
日時／12月2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 費用／無料
申し込み／11月22日(木)までに児童館へお申し込みください。

●「オーナメント作り教室」参加者募集

ビーズやスパンコールなどを飾ったクリスマスオーナメントを作ります。
日時／12月8日(土)午前10時～11時30分
場所／工作室(かわせみ荘2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／1人100円
申し込み／11月17日(土)から児童館へ費用を添えてお申し込みください。

●「プラネタリウムヒーリングコンサート」参加者募集

柑橘系の香りに包まれながら星空を鑑賞します。開催中は保育をします。
日時／12月12日(水)午前11時～11時40分
場所／プラネタリウム館(かわせみ荘2階)
定員／大人20人(定員になり次第締め切ります)
費用／無料
申し込み／11月21日(水)から児童館へお申し込みください。

12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／12月15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

12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 |
|-----------|--------------|----------|---|
| 12月12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。 |
| 12月19日(水) | | | |
| 12月26日(水) | | | |

●ほかほかクラブ(2歳以上)

| 月日(曜日) | 時間 | 場所 | 備考 |
|-----------|--------------|----------|--------------------------|
| 12月 7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。 |
| 12月14日(金) | | | |
| 12月21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 |
|-----------|--------------|-----------|---|
| 12月 1日(土) | 午前10時～11時30分 | 子育て支援センター | 12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。 |

●よりっこサロン

| 曜日 | 時間 | 会場 | 備考 |
|-------------------------------|--|-----------|-------------------------------------|
| 毎週火曜日 第4土曜日 | 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。 12月4日(火)は、身体計測も行います。 |
| 第2、3、4水曜日 第1、2金曜日 第1土曜日 | 午後1時～3時50分 | | |

●あかちゃんサロン

| 月日(曜日) | 時間 | 場所 | 備考 |
|-----------|------------|-----------|---------------------------|
| 12月21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。 |

※支援センターは日・月曜日、祝日が休みです。なお、年内の事業は12月28日(金)までです。

12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(大字靄梨子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)とお遊戯、6日(水)はクリスマスの制作、18日(火)はひろばダイアリー「せんあそびパーク2」、19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「お正月飾り」

日時／12月13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／300円
持参するもの／スリッパ(子どもは歩きやすい上履き)、筆記用具、水筒
その他／11月9日(金)から受付を開始します。

12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。また、月～金曜日は「育児何でも相談」を午前9時～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。