

3月

保健センターからの お知らせ



▶会場：保健センター

▶問い合わせ：健康推進課 ☎385-2111

育児相談

3月5日(火)・19日(火)
午前9時30分～11時
子育ての悩みを一人で抱えこまず、
保健師(保健婦)等と話し合いま
しょう。

発達相談

会場は横越町児童館
(横越中学校となり)
3月15日(金) 午前10時～11時
相談員が言葉や発達の遅れ等につ
いて相談に応じます。

健康相談

3月12日(火)
午前9時30分～11時
血圧・体脂肪測定等で健康の確認
をしたり、健康づくりプランを相
談したりします。また、病気で
心配のある人の相談に応じます。

胃がん検診のご案内

来月から下記の日程で胃がん検診が行われます。忘れずに受診しましょう。
なお、問診表(個人記録票)は、3月中旬以降に郵送します。

月日(曜日)	受付時間	会場
4月2日(火)	午前7時30分～10時	農村環境改善センター (沢海)
4月3日(水)		木津農業構造改善センター (木津)
4月4日(木)		二本木勤労者体育センター (二本木)
4月4日(木)		小杉地区コミュニティセンター (小杉)
4月5日(金)		藤山会館 (藤山)
4月8日(月)		保健センター
4月9日(火)		保健センター

※ 問診表が、送られなかった方でも受けられます。
詳しくは、健康推進課までお問い合わせ下さい。

乳幼児健診

午後1時～1時30分(受付)
■乳児健診 3月13日(水)
対象：13年3月・8月・12月生
■3歳児健診 3月11日(月)
対象：11年2月・3月生
■幼児歯科健診 3月12日(火)
対象：9年9月/10年3月・9月/
11年9月/12年3月生

■2歳児健診 3月7日(木)
午前9時30分～9時45分(受付)
対象：12年1月・2月・3月生

離乳食講習会

3月11日(月)
午前9時30分～9時45分(受付)
対象：13年10月・11月生

機能訓練教室

3月15日(金)・29日(金)
午後1時～3時30分
対象：機能訓練教室参加登録者

母子健康手帳交付

3月19日(火)
午後1時～1時30分(受付)
持参する物…妊娠届出書、印鑑、
健康保険証、口座番号
(医療費振込の為)
※歯科健診があります。

母親学級

4月2日(火)
午後1時～1時30分(受付)
対象：平成14年5月～8月出産予
定の方



3月の休日当番医院

(診察時間 午前9時～午後5時)

日	当番医院	電話番号
3	小林整形外科 (亀田町四ツ興野1)	382-7333
10	林皮膚科 (亀田町四ツ興野1)	381-3111
17	源昌医院 (亀田町向陽1)	382-7660
21	佐藤医院 (亀田町諏訪3)	381-6616
24	みどり町内科 (亀田町緑町2)	382-5225
31	富樫耳鼻科 (亀田町四ツ興野1)	381-7373
4/7	片桐医院 (亀田町水道町1)	381-3320

◎次の医院は、医師在院のときは、緊急を要する診療に応じます。
・亀田第一病院(亀田町西町2) ☎382-3111
・阿部医院(亀田町新明町5) ☎381-2045
・佐藤医院(亀田町下早通) ☎381-2878

ほくも わたしも キラリッ子

このコーナーでは、3歳児健診で、むし歯のなかったお子さんと保護者の方を紹介しています。



川俣 遥香ちゃん(菫ヶ丘) 玲子さん

片山 悟ちゃん(中央4) あずみさん

佐藤 衣純ちゃん(木津1) 朋子さん

伊藤 菜緒ちゃん(菫ヶ丘) 博子さん



石崎 春陽ちゃん(うぐいす2) 淳子さん

藤安 優花ちゃん(うぐいす1) 恵子さん

神田 大輔ちゃん(中央1) 明美さん



白柏 涼平ちゃん(川根町5) 良江さん

小島 達ちゃん(うぐいす2) 佳奈子さん

小林 伸希ちゃん(うぐいす1) 美紀さん

健康シリーズ 80

応援します

あなたの子育て

赤ちゃんをさわったのはじめて、いままで抱いたことなんてない...。そんなあなたにとって、母親になるって、どんなことですか？

子育ての悩みって

- 夫が子育てに無関心
- 夫婦や家族の人間関係がうまくいかない
- 友人や相談相手がいらない
- 期待していた子どもと違った
- 経済的な不安があるなど

ひとりひとり違う子どもの個性にとまどったり、夫やまわりの人との人間関係に悩んだり、子育てってなかなか育児書どおりにいかないものですね。

がんばっているのに、みんなから「がんばって」って言われると傷つくし、24時間休みなしの子育てに育児ストレスを感じることもあるでしょう。

- 1 何でも完璧にやろうと思わない
- 2 いい母親を演じない
- 3 ひとりで悩まないで困ったときは助けを求めろ
- 4 子どもと向き合うのがつらいときは、気軽にあずける
- 5 自分の自由な時間をもつ

母親への5つのヒント

- 1 何でも完璧にやろうと思わない
- 2 いい母親を演じない
- 3 ひとりで悩まないで困ったときは助けを求めろ
- 4 子どもと向き合うのがつらいときは、気軽にあずける
- 5 自分の自由な時間をもつ

父親への5つのヒント

- 1 妻に声をかけ、話を聞く
- 2 「子育ては君の仕事だろう。僕は仕事で忙しい」などと言わない
- 3 子どもに嫉妬しない

【虐待】の場合

- ・子どもは自分の意見や考えを言うことができます。
- ・親は他人からの助言や社会的な規範を受け入れません。
- ・虐待は、どこか家庭でもおこりうることです。上手にまわりの人に支えてもらって、らくに子育てをしていきましょう。

【しつけ】と【虐待】は

「しつけ」とは、子どもがきちんとした生活習慣や人とかかわる力、感情や意思を伝える力などを獲得し、自立していくための大きな道筋を、親が示してあげることです。

【しつけ】の場合

- ・子どもは自分の意見や考えを言うことができます。
- ・親は他人からの助言や社会的な規範を受け入れます。