

成人健康相談

| 日程 | 場所 | 受付時間 | 備考 |
|--------|----------|--------|---------------|
| 9日(木) | 保健センター | 9時～11時 | 健康手帳をお持ちください。 |
| 16日(木) | 野栄福祉センター | | |

乳幼児と健康

問健康管理課☎73-1200、保健福祉室☎67-3118

| 種類 | 実施日 | 受付時間 | 場所 | 対象 | |
|-----------|-----------|--------|-----------------------------------|--------------|------------------|
| 健康 診査 | 4か月児 | 29日(水) | 13:30～14:00 | 保健センター | 平成18年7月生まれ |
| | 1歳6か月児 | 21日(火) | 13:00～13:30 | 〃 | 平成17年4月1日～24日生まれ |
| | 3歳児一般 | 22日(水) | 13:00～13:30 | 〃 | 平成15年5月生まれ |
| | 3歳児歯科 | 17日(金) | 13:00～13:30 | 〃 | 平成15年9月、10月生まれ |
| 健康 相談 | すくすく歯っぴい | 28日(火) | 13:00～13:30 | 野栄福祉センター | 平成17年11月生まれ |
| | 乳幼児健康相談 | 28日(火) | 13:30～15:00 | 〃 | 希望者 |
| | 子育てママの交流会 | 1日(水) | 13:30～16:00 | 保健センター | 1歳までの子どもを持つ父母 |
| | 発達相談 | 要予約 | お子さんの行動や発達などの相談 会場は期日によって異なります | | 希望者 |
| | ことばの相談 | 要予約 | 発音などの 言葉の相談 | 保健センター | 希望者 |
| 遊びの 教室 | 集まれヨチヨチっこ | 8日(水) | 10:00～10:30 | 野栄福祉センター | 主に1～2歳児の親子 |
| | 親子なかよし教室 | 16日(木) | 13:30～14:00 | 野栄農村環境改善センター | 主に2～4歳児の親子 |

乳幼児予防接種

持参する物... 母子健康手帳 予診票 問健康管理課☎73-1200、保健福祉室☎67-3118
BCG接種は接種期間が短いので(生後6か月まで)接種漏れの無いように注意してください。

| 種類 | 実施日 | 受付時間 | 場所 | 対象 | |
|------------|-----------------|------------------------------|-------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 集団 予防接種 | ポリオ | 1日(水) | 13:30～14:30 | 保健センター | 生後3～12か月未満または90か月未満の未接種者 |
| | BCG | 9日(木) | 13:30～14:30 | 〃 | 生後3～6か月未満。三種混合を1回または2回終了した方 |
| 個別 予防接種 | 三種混合 | 通常の診察時間 (一部指定曜日 ・時間あり) | 指定医療機関 | 平成18年8月生まれ。90か月未満の未接種者 | |
| | 麻しん・風しん混合(期) | | 〃 | 平成17年11月生まれ(生後12か月から24か月以内) | |
| | 麻しん・風しん混合(期) | | 〃 | 平成12年12月～平成13年1月生まれ(小学校就学前児童) | |
| | 麻しん・風しん(単独ワクチン) | | 〃 | 生後12か月～90か月未満でどちらかが未接種の方 | |

11月の子育て支援情報

| 区分 | 実施日 | 時間 | 場所(問い合わせ) |
|---------------------------------------|--|-------------|---|
| 野栄福祉センターの和室 開放(畳40畳のスペース で遊べます) | 6・7・9・10・13 ・17・20・21・24 ・27・30日 | 10:00～11:30 | 野栄福祉センター和室 (保健福祉室☎67-3118) |
| わんぱく広場 (赤ちゃんから未就学児 までの遊びや交流) | 10日(金) 24日(金) | 10:30～11:30 | 野栄農村環境改善センター 和室(保健福祉室☎67-3118、 及川美佐子☎67-3408) |
| ドリームキッズ (本の読み聞かせや人形 劇など) | 今月はありません | | 野栄農村環境改善センタ ー和室 (若林幸恵☎67-5965) |
| チュールキッズ (広い和室で子どもママ マモリラックス) | 1・15・22・ 29日 | 10:00～11:30 | 野栄福祉センター和室 (保健福祉室☎67-3118) |
| 子育て広場(親子同士の 交流・子育て相談) | 14日(火) | 10:00～11:30 | 八日市場公民館第一講座 室(福祉課☎73-0096) |
| 園庭開放 (それぞれの保育園で 企画があります) | 水曜日 | 10:00～11:00 | 八日市場保育所☎72-0728 |
| | 土、日曜日以外 | 10:00～11:00 | 豊和保育所☎74-0344 |
| | 14日(火)(七五 三お宮参り) | 9:30～11:00 | 吉田保育所☎72-0668 |
| | 火曜日 | 10:00～11:00 | 豊栄保育所☎72-0676 |
| | 土、日曜日以外 | 10:00～11:00 | 飯高保育所☎74-0782 |
| | 第3木曜日 | 10:00～11:30 | 共興保育園☎72-4400 |
| | 14日(火) | 10:30～11:30 | 椿海保育園☎72-2323 |
| | 21・28日(火) | 9:30～11:30 | 須賀保育園☎72-2312 |
| | 22日(水) | 9:30～11:00 | 平和保育所☎73-1544 |
| | 火曜日 雨天中止 | 9:30～10:45 | 匠瑳保育園☎74-0123 |
| | 木曜日 | 9:30～11:00 | 栄保育園☎67-2872 |
| | 水曜日 | 9:30～11:00 | 東保育園☎67-5150 |
| | 金曜日 | 9:30～11:00 | のさか幼稚園☎67-4633 |
| ふれあい保育 (園児と交流・行事参加) | 第2火曜日 | 10:00～11:30 | 共興保育園☎72-4400 |
| なかよし広場 (親子で遊ぼう) | 17日(金) | 9:00～10:30 | 須賀保育園☎72-2312 |

11月8日は
「いい歯の日」



歯と口の健康を保つことは、単に食
べ物をかむだけでなく、食事や会話を
楽しむなど、健康で豊かな生活を送る
ための基礎となります。

そこで、11月8日(水)を「いい歯
の日」と設定して、「80歳になっても20
本以上の歯を保とう」という8020
(ハチマル・ニイマル)運動を推進し
ます。

歯の健康を保つために、次のような
ことを心がけましょう。

むし歯予防のためフッ化物を利用する。
(フッ化物歯面塗布、フッ化物入りの
歯みがき剤など)

デンタルフロスなどを使って歯と歯
ぐきの手入れをする。

定期的に歯科健診を受ける。

また、よくかんで食べることは、む
し歯や歯周疾患の予防に加えて、肥満
や生活習慣病の予防につながるといわ
れており、全身の健康にとって大変重
要です。

この日を機に、よくかんで食べる習
慣を身につけましょう。

問健康管理課☎73-1200

国保匠瑳市民病院職員採用試験案内

| | | |
|-----------|--|----------------------------------|
| 職 種 | 看護 師 | 准看護 師 |
| 採用予定人数 | 若 干 名 | 若 干 名 |
| 受 験 資 格 | 資格取得者および資格取得見込みの方 | 昭和57年1月2日以降生まれの資格取得者および資格取得見込みの方 |
| 受 付 期 間 | 11月1日～30日（祝日・土・日を除く）必着 | |
| 申 し 込 み | 病院備え付けの履歴書に必要事項を記入し、病院事務局へ持参または郵送。郵送の場合は簡易書留「採用試験申込」と朱書きのこと。 | |
| 試 験 日 | 12月15日（金） | |
| 試 験 場 所 | 国保匠瑳市民病院 | |
| 試 験 方 法 | 筆記（作文）および面接試験（口述） | |
| 採 用 日 | 平成19年1月1日以降 | |
| 問 い 合 わ せ | 国保匠瑳市民病院事務局 〒289-2144 匠瑳市八日市場イ1304番地 ☎72-1525・FAX72-2926 | |

| 曜 日 | 午 前 | 午 後 |
|-----|--------------------|---------------------|
| 月曜日 | 診察 受付8:30～11:00 | |
| 火曜日 | 診察 受付8:30～11:00 | |
| 水曜日 | 診察 受付8:30～11:00 | |
| 木曜日 | 診察 受付8:30～11:00 | |
| 金曜日 | | 診察 受付13:00～15:30 |

問 国保匠瑳市民病院

☎72・1525

10月から眼科の診療日（時間）は左記のとおりとなりました。

国保匠瑳市民病院
眼科・火曜日の
診療時間変更



問 国保匠瑳市民病院
☎72・1525

療養中の方に、ひとときのやすらぎを。介護されている方々への、ひとときの癒しを。皆さんお誘い合わせの上お越しください。
日時：11月11日（土）14時30分
場所：匠瑳市民病院玄関ホール
プログラム：コーラス（コーラスいっしょさん）、トーンチャイム（病院職員）、よさこいソーラン（病院職員）

11月は児童虐待防止月間

児童虐待についての理解を深めていくために、11月1日から30日までの1か月を「児童虐待防止月間」と定め広報・啓発活動を実施します。
虐待は、子どもに対する重大な人権侵害です。虐待ゼロのまちを目指して、地域の子育て環境を考えてみましょう。

5か条

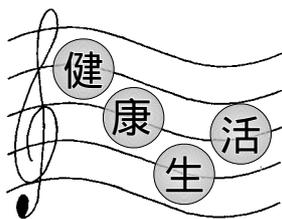
「おかしい」と感じたら迷わず連絡
「しつけのつもり」は言い訳
ひとりで抱え込まない
親の立場より子どもの立場
虐待はあなたの周りでも起こりうる

「あなた」の実行が子どもを虐待から守ります。（秘密厳守）
虐待発見時の連絡先
匠瑳市福祉課 ☎73・00096、
銚子児童相談所 ☎0479・330076

在宅ケア フォーラム

日時：12月17日（日）13時30分～15時（受け付けは13時）
場所：市民ふれあいセンター 内
内容：「こんなに変わった介護保険」寸劇とスライド説明
主催：匠瑳在宅ケア推進会
問 医師会事務局 ☎73・1286

市 都 言 宣 康 健



市民の健康づくりをサポート 保健推進員の 活動を紹介します 「親子なかよし教室」

この教室は親子がふれあい、楽しく遊ぶ教室です。2～3歳の幼児を対象に保健センターで毎月1回実施しています。教室は、保育士のリードのもとで家庭でも出来る遊びのヒントになる親子遊びを

みんなで楽しく体験する内容です。遊びを通してお子さんや親同士がふれあい、知り合う場ともなっています。

この教室のなかで保健推進員は2つ役割があります。1つは一緒に参加している赤ちゃんのお世話など教室がうまくいくように縁の下の力持ちの役目、もう1つはおやつづくりと食育活動です。お子さんたちは楽しく遊んだあと、楽しみが待っています。

親子が楽しく遊んでいる間に保健推進員は一生懸命、健康的な「おやつ」づくりをします。

「さあ、みんなおやつ時間ですよ！今日はどんなおやつかな？」

子どもたちが席につくと、保健推進員からおやつ作り方や、食べさせ方、栄養の大切さなどをお話します。親子で楽しく手作りおやつを食べながら、子どもの健康づくりを学ぶきっかけともな

ています。

子どもにとっておやつは大きな楽しみです。また、心身が育つためにも食事と同じくらい大切なものです。保健推進員は「いっぱい遊んでしっかり食べて」スクスクと成長できることを願って、この教室で腕を振っています。今回写真で紹介するおやつはこの教室でのおすすめ、「そうさっころーる」という一品です。



そうさっころーる

おすしのように、ゆでたキャベツできゅうりや、ソーセージを芯にして酢で味付けしたごはんを巻いたおいしいおやつです。子育て中のみなさん、ぜひ作ってみませんか？ 問 健康管理課 ☎73-1200