

料理教室参加者を募集します

今月は「節約料理」です。

- ▶持ち物 エプロン、バスタブ、ふきん、筆記用具
- ▶申込み・問合せ 事前に申し込んでください すこやか環境グループ ☎079(435)2611

●いずみ会料理教室

- ▶日時・場所
いずれも9:30~13:00
2月5日(火) 中央公民館
2月13日(水) 野添コミセン
2月15日(金) 中央公民館
2月20日(水) 南部コミセン
- ▶費用 500円(当日徴収)

●男性料理教室

- ▶日時 2月16日(土)
9:30~13:00
- ▶場所 中央公民館
- ▶費用 500円(当日徴収)

●子育てママの料理教室

- ▶日時 2月8日(金)
10:00~13:00
- ▶場所 南部コミセン
- ▶定員 25人
- ▶費用 400円(当日徴収)
※託児はありません。

加古川医師会

第13回禁煙・防煙、いのちを守るフォーラム 「子どもと一緒に考えよう、たばこの煙の無い社会」

- ▶日時 2月23日(土) 14:00~15:30
- ▶場所 加古川総合保健センター(ウェルネージかこがわ)1階「ウェルネージホール」(JR加古川駅北口から徒歩2分)
- ※会場近隣に有料駐車場はありますが、なるべく公共交通機関でお越しください。

▶プログラム

- ・講演会演題「未成年の防煙について」
- ・講師 中田邦也(加古川医師会 禁煙ひろめ隊)
- ・地元小中学校による「健康」「安全」等に関する取組事例発表
- ・口腔内カメラ体験
- ・タバコに関するクイズラリー(粗品あり[無くなり次第終了])
- ・アルコールパッチテスト(酒への耐性検査)
- ・ピークフロー検査(呼吸機能・ぜんそくの検査)
- ・禁煙・防煙啓発ポスター、標語優秀作品への表彰式
- ※参加無料。一部定員や年齢制限があります。

- ▶申込み 不要
- ▶問合せ 加古川医師会 ☎079(421)4301

受けましたか? 特定健診



国民健康保険に加入している40歳以上の人に送付している特定健診の受診期限が近づいています。期限間際になりますと大変混みますので、早めの受診をお願いします。

- ▶対象 播磨町国民健康保険に加入している40歳以上の人
- ▶受診期限 2月28日(木)
- ▶場所 播磨町・加古川市・稲美町の協力医療機関及び加古川総合保健センター
- ▶必要書類 特定健診受診票、国民健康保険証
- ▶その他 受診票を紛失した人は国民健康保険証をお持ちのうえ、すこやか環境グループまでお越しください
- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

生活習慣病講演会・健診結果説明会



睡眠は十分にとれていますか? 睡眠不足が重なると、健康にも大きな影響があります。どのような影響があるのか、どのようなことに気を付けたらよいのかなどについてお話しします。個別相談と体操も行いますので、健診を受けた人はもちろん、まだ受けていない人もぜひお越しください。

- ▶日時 2月28日(木)
- ▶場所 健康いきいきセンター3階
- ▶時間・内容

13:30~	生活習慣病講演会
14:30	「睡眠負債、たまっていませんか? ~睡眠不足があなたの健康にも影響が!?~」 講師: 豊田裕敬(とよだクリニック医師)
14:30~	医師、保健師、管理栄養士、歯科衛生士による相談(希望者のみ)
14:50	
14:30~	体操
15:30	※動きやすい格好でお越しください。

- ▶申込み 不要です。直接会場へお越しください
- ▶持ち物 水分補給できるもの、汗拭きタオル、健診結果(健診をすでに受けた人)、食事記録(栄養士による相談を希望する人)

- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

●肝炎ウイルス検査無料受診券をお持ちの人へ

講演会の前に、肝炎ウイルス検査及び胃がんリスク検査を実施します。

- ▶日時 2月28日(木) 13:00~13:30
- ▶場所 健康いきいきセンター3階 ロビー
- ▶対象者 肝炎ウイルス検査: 無料受診券が届いた人
胃がんリスク検査: 過去に受けたことがない人
- ▶持ち物 肝炎ウイルス検査無料受診券、健康保険証
- ▶予約 加古川総合保健センターに電話でお申し込みください
- 加古川総合保健センター ☎079(429)2923
(平日8:30~17:00)



乳幼児の目のお話

▶問合せ こども窓口 ☎079(435)0366
新生児は目が見えていないと思われ方もいますが、まったく見えていないわけではなく、「まぶしい」「暗い」といった明暗や白黒を認識します。視力は0.02程度で、目から20~30cmの距離がぼんやりと見えています。黒目を支える筋肉が発達していないため、黒目があちこち動くことがあります。授乳や抱っここの時に、赤ちゃんに顔を近づけて話しかけましょう。

生後3ヵ月頃には、左右に動くものを目で追う「追視」がみられるようになり、焦点を定めることもできるようになります。はっきりとした色や形は認識しやすいので、赤ちゃんが反応しやすいおもちゃや絵本で遊んであげましょう。

生後6ヵ月頃の視力は0.1程度になり、今まで声や匂いで判断していた周りの人を、顔で区別できるようになります。この時期から人見知り

がはじまります。またお座りができるようになると、寝ていた頃より視野が広がり、色々なものに興味をもつようになります。

1歳の視力は0.2程度、5歳で1.0程度になり、6~7歳くらいで安定すると言われています。播磨町では3歳児健康診査で機器を使用して、遠視・近視・乱視の確認をし、必要な方には眼科受診を案内しています。また気になる症状があれば、視能訓練士に相談できます。

子どもの視野については、意識されていない方が多いと思います。6歳児の視野は左右90度(大人の60%)、上下70度(大人の58%)と、思っている以上に狭いのです。6歳より小さい子はさらに視野が狭いということになります。お子さんが急に飛び出したり、危ない行動をするのは、「見えていない」のではなく「見えていない」のかもしれない。

スマホやタブレットを長時間見ていると、立体的に見る力が育たない、画面からのブルーライトで網膜に悪影響を与える、寝つきを悪くさせる、コミュニケーション能力が低下するなどと言われています。長時間、スマホやタブレットを見せることはやめましょう。



2月のすくすく保健行事と相談

- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

(注) 7:00以降に警報が発令されている場合などは中止になります。

内容	日時(受付時間)/場所	対象	備考(*は持ち物)
乳児健康診査	20日(水) 12:30~13:00 福祉会館	平成30年10月生の乳児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
10か月児健康診査	平成31年3月末日まで 時間は各医療機関による(要予約) 播磨町、稲美町、加古川市内の小児科(協力医療機関)	平成30年4月生の乳児	*母子健康手帳 *健診受診票 *健康保険証 *乳児医療受給者証
1歳6か月児健康診査	1日(金) 13:00~13:30 福祉会館	平成29年7月生の幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
3歳児健康診査	8日(金) 13:00~13:30 福祉会館	平成27年11月生の幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票) *早朝尿(5cc)

内容	日時(受付時間)/場所	対象	備考(*は持ち物)
両親学級	16日(土) 10:00~12:00 北部子育て支援センター	出産予定の夫婦	パパママ子育ての話~パパに知って欲しいこと~、骨盤体操、子育て体験(お風呂など) *母子健康手帳
赤ちゃん相談	6日(水) 10:00~11:00 南部子育て支援センター 13日(水) 10:00~11:00 北部子育て支援センター	おおむね1歳未満の母子	助産師、栄養士が相談に応じます。わくわくさろん、ニコニコさろんの中で実施します。
授乳相談	22日(金) 9:30~15:30 中央公民館	おおむね1歳未満の母子	助産師が授乳方法についてアドバイスします。(予約制) *母子健康手帳、バスタオル
ママ食堂	27日(水) 10:30~12:30 福祉会館	妊娠6か月の妊婦~生後6か月の乳児の母	ママの食事や離乳食について学びながらランチを食べます。託児あります。 *母子健康手帳、筆記用具、費用300円

秋の三木山 播磨西小学校3年

環境体験学習の一環として春に行ったときには、青々とした風景やたくさんの生き物を見つけることができた三木山。秋の三木山はすっかり様変わりして、たくさんの発見がありました。足元にたくさんのどんぐりが落ちていて、サポーターの方が「どんぐりができるのはコナラという木だよ」と教えてくれます。「えっ、オナラ!？」「ちゃうちゃう」と子どもたち。ここまではお約束でしょうか。他にも、「紅葉の絨毯や!」「お魚がレースしてるみたい!」と小さな詩人がちらほら。

午後からは落ち葉や木の実、枝などを集めて、クラフト体験です。色とりどりの葉っぱや面白い形の枝など、お気に入りの材料を使って思い思いの作品を作りました。独創的な作品があちこちにできあがり、「ほら見て!」「おお〜」と友達の作品を見ることにも興味津々でした。

身近には中々見られない大自然を目一杯、楽しんで帰り道。「また行きたい!」「次来たときも見えるように自然は大事にせなあかなあ」と頼もしい会話が聞こえてきました。3年生、日々成長中です。



校内長縄チャレンジ 蓮池小学校



11月19日、蓮池小学校では全校生で長縄跳びにチャレンジしました。1年生から6年生でたてわりグループごとに分かれ、8の字跳びをしました。進行を務めた計画委員会からは、「多くの回数を跳んだグループが勝ちではありません」「励ましの声をかけ合い、仲を深めることを目指しましょう」という呼びかけがありました。

そんな呼びかけに応えるように、回る大縄を見て後ずさりする低学年の子の肩にそっと手を置き、「はい!」と合図をして一緒に跳ぶ高学年の姿が見られました。また、うまく跳べた子には「すごい!」ひっかかった子には「いいよ、がんばったね!」と声をかけあっていました。続けているうちに気分がよくなった子が2回連続で跳んだり、堅い表情をしていた子が笑顔で走り込んだりするようになりました。

活動が終わって、グループごとに6年生から挨拶がありました。「楽しかったでしょうか」という問いかけにメンバーはうれしそうにうなずいていました。今年で4回目となる校内長縄チャレンジ。共に励まし合い、一体となって活動する経験と心地よさが今後つながっていくことでしょう。



がん検診無料クーポン券、歯周病検診受診券の利用は、2月末日までです

対象となる人にお送りしたがん検診無料クーポン券(子宮がん・乳がん)、肝炎ウイルス検査無料券及び歯周病検診受診券は、もうお使いですか? 使用期限は2月末日ですが、これからの時期、非常に混み合いますので、早めにご予約・受診をお願いします。詳しくは、無料クーポン券(無料券)を同封した書類をご覧ください。紛失した人は、朱肉を使う印鑑と身分証明書をお持ちのうえ、すこやか環境グループ窓口までお越しください。

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

風しん対策について

昨年、全国で風しんが大流行しました。妊婦が風しんにかからないように、感染拡大予防のための対策が実施されます。

- ▶対象 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性
- ▶内容 まず風しん抗体検査を受けて、抗体がない人に予防接種を実施します
- ▶費用 無料
- ※詳しくは、決まり次第、広報などでお知らせします。
- ▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

不妊・不育専門相談と男性不妊専門相談のご案内

●不妊・不育専門相談

- 面接相談 完全予約制。原則、相談日の5日前までにご予約ください
- ▶予約電話番号 ☎078(362)3250
- ▶場所・時間
 - ・県立男女共同参画センター 助産師(不妊症看護認定看護師)が相談に応じます 毎月第2土曜日 14:00~17:00
 - ・兵庫医科大学病院内 産婦人科医師が相談に応じます 毎月第1火曜日 14:00~15:00
- 電話相談 助産師(不妊症看護認定看護師)が相談に応じます 毎月第1・3土曜日 10:00~16:00 ☎078(360)1388

●男性不妊専門相談

- 面接相談 完全予約制。原則、相談日の5日前までにご予約ください
- ▶予約電話番号 ☎078(362)3250
- ▶時間 ※場所については、お電話でお伝えします。
 - ・助産師(不妊症看護認定看護師)が相談に応じます 毎月第2土曜日 14:00~17:00
 - ・泌尿器科医師が相談に応じます 毎月第1水曜日 14:00~17:00
- 電話相談 助産師(不妊症看護認定看護師)が相談に応じます 毎月第1・3土曜日 10:00~16:00 ☎078(360)1388

今月のいきいき保健相談

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

内 容	日時(受付時間)/場所	対 象	備考(*は持ち物)
健康相談 栄養相談	2月19日(火) 13:30~15:30 福祉会館	町民	保健師、栄養士が個別に相談に応じます。(予約制) *健診結果、食事記録(2日分)
糖尿病相談	2月14日(木) 13:30~15:30 福祉会館	播磨町国民健康保険加入者で糖尿病を治療中の入、糖尿病予備群の人(おおむねHbA1c 7.0%以上の人)	糖尿病療養指導士、保健師が個別に相談に応じます。(予約制) *健診結果、食事記録(2日分)
後期高齢者健康栄養相談	2月27日(水) 13:30~15:30 福祉会館	後期高齢者医療加入者の町民	保健師、栄養士が個別に相談に応じます。(予約制) *健診結果、食事記録(2日分)

加古川健康福祉事務所の保健相談

- こころのケア相談
 - ▶日時 2月4日(月)、25日(月) 13:00~14:00
 - ※4日は、アルコール関連相談あり。
 - ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003
- エイズ・肝炎ウイルス検査相談
 - 原則として匿名・無料で実施
 - ▶日時 2月13日(水)、27日(水) 9:10~10:20
 - ▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002
- 専門栄養相談
 - ▶日時 2月20日(水) 9:30~11:30
 - ▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002

- 加古川夜間急病センター ☎079(431)8051(年中無休)
 - ▶診療時間 【内科】21:00~翌朝6:00、【小児科】21:00~0:00
- 加古川歯科保健センター ☎079(431)6060
 - ▶診療日 日・祝日・お盆(8月13日~15日の午前)・年末年始(12月30日~1月3日)
 - ▶診療時間 9:00~11:30、13:00~16:00
 - ※いずれも急患を受け付けしますので、不急の人はご遠慮ください。

家庭教育コラム 子育ての未来のために

ふり返ってみましょう

- 早寝早起きをしていますか?
- 毎日朝食を食べていますか?
- テレビやゲーム、スマホの時間を決めていますか?
- 親子で外遊びや運動など体を動かしていますか?
- 子どもに対して、「早く〇〇しなさい」などの指示が多くなっていますか?
- 親子一緒に、様々な体験を楽しんでいますか?

これからの生活に期待が持てるような言葉かけをしていますか?

大人の夜更かしや朝食抜きなど、自分の生活ペースに子どもを巻き込んでいませんか。子どもには、「早寝・早起き・朝ごはん」などの生活リズムが大切です。

夜型になりがちな昨今ですが、子どもの生活リズムを整えることは、集中力ややる気、そして健全な成長へとつながっていきます。子どもたちの健やかな成長のために、家庭だけでなく地域ぐるみで子どもたちを育てていきたいものです。

播磨町家庭教育推進委員会