

6月の乳幼児健診、妊娠期・子育て期のセミナー日程

- ▶ところ…健康管理センター
- ▶予約受付…月～金曜の8:30～17:15

園子育て支援課
☎20・4215 FAX20・4201



子育て情報の
動画も配信中



◆出産前のパパママセミナー(要電話予約)

- ▶内容…妊娠中の過ごし方や父親の役割など、情報提供や体験をします。
- ▶とき…11(金)の9:15～9:30 受け付け、9:30 開始
- ▶対象…妊娠4・5カ月の妊婦と夫
- ▶定員…15組 ▶持ち物…母子健康手帳
- ▶申込期間…5/11(火)～6/8(火)

◆すくすく広場(要電話予約)

- ▶内容…成長に応じた食事や遊びの話、子育て相談
- ▶時間…9:15～9:30 受け付け、9:30 開始
- ▶定員…各20組
- ▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル

対象	対象誕生月	日	申込期間
2カ月児	令和3(2021)年4月	18(金)	5/18(火)～6/15(火)
5カ月児	令和3(2021)年1月	11(金)	5/11(火)～6/8(火)
12カ月児	令和2(2020)年6月	10(木)	5/10(月)～6/7(月)

◆2歳児子育てと歯科相談(要電話予約)

- ▶内容…ふれあい遊びの紹介、口の中のことや子育ての相談
- ▶とき…15(火)の9:15～9:30 受け付け、9:30 開始
- ▶対象誕生月…令和元(2019)年5月
- ▶定員…15組
- ▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル
- ▶申込期間…5/17(月)～6/10(木)

◆乳幼児健康診査

- ▶時間…12:50～13:50 受け付け、13:00 開始
- ▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル、歯ブラシ(1歳6カ月児歯科のみ)
- ※1歳6カ月児歯科健診の受け付けは13:30まで。
- ※生まれた日が15日までのお子さんは前半に、16日以降のお子さんは後半に受診してください。

健診	対象誕生月	日	
		前半	後半
4カ月児	令和3(2021)年2月	9(火)	24(木)
10カ月児	令和2(2020)年8月	3(木)	17(木)
1歳6カ月児	令和元(2019)年11月	1(火)	22(火)
1歳6カ月児歯科	令和元(2019)年10月	2(火)	30(火)
3歳児(内科・歯科)	平成30(2018)年3月	10(木)	23(火)

◆新型コロナウイルス感染症対策のお願い

- ご自宅での検温(参加者全員)
- マスクの着用(2歳未満児を除く)
- 入館前の手指消毒
- 内履きの持参(必要な方のみ。備え付けスリッパの使用を控えています)
- ※お子さん1人につき、保護者1人での参加にご協力ください。



1～3歳児の親子のための音楽コンサート

- ▼内容…お子さんが大好きな曲を歌ったり、踊ったりする参加型コンサートです。
- ▼とき…5月25日(火)～26日(水)の午前10時30分～11時15分
- ▼ところ…ワークプラザ柏崎
- ▼定員…各日5組限定(先着)
- ▼申し込み…5月11日(火)の午前9時以降に、直接または電話で、ワークプラザ柏崎へ。
- ☎ FAX 24・8578

健康

風しん予防接種費用の助成制度があります

- ▼内容…妊婦への風しん感染を防ぎ、先天性風しん症候群の発生を防止するため、風しん予防接種費用を助成します。
- ▼対象…抗体検査を受けて、抗体価が低い、または陰性の方で、次のいずれかに当てはまる方

- 妊娠を希望する女性とその夫および同居者
- 抗体価が低い妊婦の夫および同居者

健康推進課

☎ 20・4211
FAX 22・1077

結果

- ⑥妊婦の夫および同居者の場合は、母子手帳と妊婦の抗体検査結果

- ④本人確認書類(運転免許証または保険証)
- ⑤印鑑

- ③預貯金通帳(接種者本人名義)

- ②ワクチンの種類が分かる予防接種時の領収書

- ①抗体検査の結果書類

- ▼助成金額…麻しん風しん混合(MR)ワクチン6千円、風しん単独ワクチン4千円

- ▼助成方法…医療機関でワクチン接種後、費用を全額支払ってください。その後、次の書類を直接、元気館2階健康推進課にお持ちください。

- ▼接種期限…令和4(2022)年3月31日

- ▼接種期間…令和4(2022)年3月31日

「心のサイン」見逃さないで！

問健康推進課

☎ 20・4214 FAX 22・1077

5月は春からの気候や環境の変化によって、たまっていた疲れが、心のサインとして始まる時期です。

新型コロナウイルス感染症の影響が続く中、ストレスや不安を抱えてはいませんか？

◆心のサインをチェック

自分自身の生活を振り返って、思い当たる項目にチェックを付けてみましょう。

心	体	行動
☐ 人に会いたくない ☐ 仕事や家事がはかどらない ☐ 飲酒量が増えた ☐ 身なりを気にしなくなった ☐ 食欲がない・増えた ☐ 頭痛・めまい・肩こりなどに悩んでいる ☐ よく眠れない ☐ 寝ても疲れが取れない ☐ 憂鬱な気分が続く ☐ 物事に集中できない ☐ イライラする ☐ 何もやる気が起きない	☐ 運動やストレッチ ☐ 呼吸法、ヨガ ☐ 生活リズムを整える ☐ 友人や家族と話をする ☐ 今の気持ちを書いてみる ☐ 音楽を聴く ☐ 笑う	☐ 自分自身に合ったストレス対処法を見つけて、取り組んでみましょう。

チェックの数が多いほど、ストレスによる心身の疲れがたまっている可能性があります。

2週間以上、チェック表のような状態が続く場合は、専門機関に相談しましょう。一人で抱えこまず、早めに対処することが大切です。

◆ストレスを溜め込まないためにできること

自分に合ったストレス対処法を見つけて、取り組んでみましょう。

- 運動やストレッチ
 - 呼吸法、ヨガ
 - 生活リズムを整える
 - 友人や家族と話をする
 - 今の気持ちを書いてみる
 - 音楽を聴く
 - 笑う
- (参考：厚生労働省ホームページ)

◆あなたの気付きが、周りの人の「命」と「心」を支えます
皆さんの周りにも、チェック表のような状態が続いている方はいませんか？
大切な人のためにできる事があります。

● 心のサインに気付く。変化に気付いたら声を掛ける

● 相手の気持ちに寄り添って、話を聞く

● 相談窓口の紹介など、適切な支援につなぐ

● 温かく寄り添いながら、サポートと支え、見守る

◆体と心の健康相談
詳細は、9ページをご覧ください。



講座・教室

新潟アルビレックスB

ふれあいバスケットボール教室

▼講師：新潟アルビレックスB
Bスクールコーチ

▼とき：5月19日(水)

● 年中児・小学3年生 午後5時30分～6時30分

● 小学4～6年生 午後6時45分～7時45分

▼ところ：総合体育館

▼定員：各クラス15人(先着)

▼申し込み：5月18日(火)までに、電話またはEメール(氏名・学年・電話番号を記入)で、(株)新潟プロバスケットボールへ。

※電話での受け付けは月・金曜の午前9時～午後6時。

☎ 0258・86・5700

✉ school@albirex.com

かしわざき男女共同参画推進市民会議 公開講演会

「アンコンシヤスバイアス(無意識の偏見)」についてー多様性を認め合う社会実現に向け、私たちに求められることー

▼講師：大石友子さん(新潟産業大学教授)

▼とき：5月22日(土)の午後2時30分～4時(午後2時～受け付け)

▼ところ：市役所1階多目的室

▼定員：35人(先着)

▼申し込み：5月20日(木)までに、直接または電話・はがき・ファクス・Eメール(住所・氏名・電話番号・ファクス番号(ファクスで申し込みをする方のみ)を記入)で、市役所3階人権啓発・男女共同参画室

(〒945-8511 日石町2-1)へ。

☎ 20・7605

☎ 22・5904

✉ danjo@city.kashiwazaki.lg.jp

関かしわざき男女共同参画推進市民会議(人権啓発・男女共同参画室内)