

子育て



12月の元気館
子育て講座・イベント

園保育課

TEL47-7785 FAX20-4201

- ▶定員…35組程度（予約制）
- ▶申し込み…各予約開始日以降、祝日を除く月～金曜の9:00～15:30に直接、元気館1階保育課へ。チケットをお渡しします。

※予約の受け付けが終了したら、市ホームページとすくすくネットかしわざきでお知らせします。



子育てキラキラ講座

感染症の予防と対処法

- ▶内容…感染症から子どもを守るポイントを学びます。
- ▶講師…市保健師
- ▶とき…12月6日(水) 10:30～11:30
- ▶対象…3歳以下（未就園）のお子さんと保護者1人
※保護者のみの参加も可。
- ▶予約開始日…11月22日(水)



親子であ・そ・ぼ！

クリスマスコンサート

- ▶内容…歌声やピアノの音色を楽しみましょう。
- ▶講師…板谷圭美^{たまみ}さん、柳香奈さん（音楽講師）
- ▶とき…12月21日(水) 10:30～11:30
- ▶対象…3歳以下（未就園）のお子さんと保護者1人
- ▶予約開始日…12月7日(水)



12月の乳幼児健診、妊娠期・子育て期のセミナー日程

園子育て支援課

TEL20-4215 FAX20-4201

要予約 は、インターネットまたは電話で予約してください。
※電話予約の受け付けは、祝日を除く月～金曜の8:30～17:15。



▶ところ
健康管理センター



出産前のパパママセミナー **要予約**

- ▶内容…妊娠中の相談や出産に向けた心構えなど、情報提供や体験
- ▶とき…12日(水) 13:15～13:30 受け付け、13:30 開始
- ▶対象…妊娠7～9カ月の妊婦と夫
- ▶定員…15組
- ▶持ち物…母子健康手帳
- ▶申込期間…11月13日(月)～12月7日(水)

すくすく広場 **要予約**

- ▶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5(2023)年10月 | 15(金) | 11/15(水)～12/12(水) |
| 5カ月児 | 令和5(2023)年7月 | 8(金) | 11/8(水)～12/5(水) |

2歳児子育てと歯科相談 **要予約**

- ▶内容…子育て相談、歯科相談（口腔^{くわく}チェック）
- ▶とき…19日(水) 9:15～9:30 受け付け、9:30 開始
- ▶対象誕生月…令和3(2021)年11月
- ▶定員…15組 ▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル
- ▶申込期間…11月20日(月)～12月14日(水)

乳幼児健康診査

- ▶時間…12:50～13:50 受け付け、13:00 開始
※1歳6カ月児歯科健診の受け付けは13:30まで。
- ▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル

| 健診 | 対象誕生月 | 日 | |
|----------|--------------|-------|-------|
| | | 前半 | 後半 |
| 4カ月児 | 令和5(2023)年8月 | 13(水) | 28(水) |
| 10カ月児 | 令和5(2023)年2月 | 7(水) | 21(水) |
| 1歳6カ月児 | 令和4(2022)年5月 | 5(水) | 26(水) |
| 1歳6カ月児歯科 | 令和4(2022)年4月 | 6(水) | 20(水) |

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 |
| 3歳児(内科・歯科) | 令和2(2020)年9月 | 14(水) | 27(水) |

人数調整のため、生まれた日が17日までのお子さんは前半に、18日以降のお子さんは後半の受診にご協力ください。

制度・暮らし

募集

市民かわら版

子育て

健康

講座・教室

イベント

児童クラブ冬休み利用（期間限定）を受け付けます

- ▶対象…市内に住所があり、同居している保護者（69歳以下の祖父母などを含む）が就労などで留守になる小学生
- ▶使用料…登録期間の日割りによる使用料（月額 4,750 円）
 ※使用料の他に、保護者会で定められた保護者会費が必要です。
- ▶申し込み…11月21日(火)までに、入会許可申請書と必要書類を直接、元気館 2 階子育て支援課または各児童クラブへ。
 ※土・日曜、祝日を除く。
 ※入会許可申請書や必要書類は、子育て支援課と各児童クラブにある他、市ホームページからダウン

ロード可。
 ※詳細は市ホームページをご覧ください。

子育て支援課
 TEL 47-7075
 FAX 22-1077



みんなで守ろう 大切なこともたち

- ▶内容…子どもの事故予防、けがの手当て、心肺蘇生と AED の使い方などを学びます(ファミリー・サポート・センターの研修会も兼ねています)。
- ▶講師…日本赤十字社新潟県支部
- ▶とき…11月29日(水) 9:30 ~ 11:30
- ▶ところ…元気館
- ▶対象…市内在住の方

▶申し込み…11月24日(金)までに電話または直接、ファミリー・サポート・センターへ。

◆ファミリー・サポート・センター子育てのお手伝いをしてほしい方と、子育てのお手伝いをしてくださる方（提供会員）をつなぎます。保護者がお子さんを安心して預けられるように、またお子さんを安全にお預かりするために、提供会員向けに研修会を開催しています(年数回)。ファミリー・サポート・センターに興味がある方には、活動の説明をし、会員登録の受け付けも行います。

子育て支援課内
 TEL 21-1310
 FAX 20-4201



健康

忙しくても 高血糖を見逃さないで！

糖尿病について、保健師（保）が稲田医院の稲田院長（稲）にインタビューしました。

健康診断で HbA1c が 6.5%以上だったら、迷わず受診を

- 保：糖尿病で初めて受診する方は何がきっかけですか？
- 稲：健康診断で血糖値や HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）が高かったことをきっかけに受診する方が多いです。
- 保：HbA1c は 1 ~ 2 カ月間の平均血糖値を反映したものです。市は「5.6%以上は食事や運動などの生活習慣の改善が必要です」とお伝えしています。
- 稲：HbA1c が 6.5%以上あれば、迷わずに受診していただきたいです。特に、若い世代の方が「仕事が忙しい」といって高血糖を

放置すると心配です。服薬治療になる前に受診してほしいです。

高血糖状態は自覚症状がなく全身の血管を傷つける

稲：糖尿病の自覚症状は、進行しないうちはほとんどありません。病気が進むと、全身の血管に障害が表れ、脳梗塞、心筋梗塞、視力障害、腎障害などを起こすことがあります。他の病気が原因で HbA1c の数値が高いこともあります。決して自己判断せずに受診してほしいです。

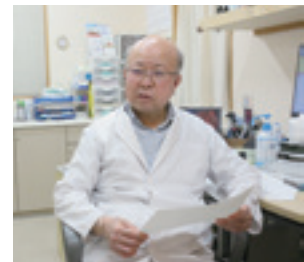
糖尿病の治療は生活習慣の見直しから

- 保：糖尿病はどのような治療をしますか？
- 稲：薬や注射のイメージが強いですが、軽度の場合はまず生活習慣（食事と運動）を見直すことから始めます。当院では、市が行っている「糖尿病相談会」をお勧めしています。生活習慣に問題があると、薬を飲んででも効果的な治療にはなりません。相

談会に参加すると何をすべきか分かり、血糖値の改善につながります。患者さんには「気軽に参加してみてください」

生活習慣を改善せずに薬だけで血糖値をコントロールすることは困難です。しかし、生活習慣の改善で薬がいらなくなることもあります。心配な事がある方は、医療機関や健康推進課に相談してください。

保：まずは健康診断を受け、自身の血糖値や HbA1c を確認することが重要です。



▲稲田医院の稲田院長

健康推進課
 TEL 20-4214
 FAX 22-1077

