

あなたの子育てを応援します！

子育ては楽しいことばかりではなく、つらく大変なこともあります。子育てに悩んだときはひとりで抱え込まず、周囲に相談してください。みんながあなたの子育てを応援しています。

○まわりの方を上手に頼ろう

子育ては親だけができるものではありません。祖父母や地域の方などへの協力を積極的に求めましょう。

○ときには子どもと離れる時間をつくろう

自分自身のために時間を使うことを後ろめたく感じたことはありませんか。子育て中は自分自身を大切にすることも必要です。ときにはまわりの人へ預けたり一時保育などを利用して、リフレッシュする時間を作りましょう。

○子育て仲間をつくろう

子育て中は同じ立場の方と話すことで共感できたり、気持ちや軽くなる場合があります。悩んでいるのはあなただけではありません。子育て支援センターや地域の子育てサロンに出かけて子育て仲間をみつめてみましょう。

○ひとりで抱え込まずに誰かに相談しましょう

育児のストレスや毎日の生活の中でイライラしたり、疲れたと感じることは誰にでもあることです。イライラを上手に解消し、ひとりで悩まないことが大切です。

小さなことでも気になることがあれば、役場や子育て支援センターなどの相談窓口気軽に相談しましょう。不安や悩みを解消するため、一緒に考えましょう。

上三川町子育て支援センターに行ってみよう

子育て支援センターは、子育て親子の交流、遊びの提供、子育てに関する相談情報提供、育児講座の実施など自由に集まれる憩いの場です。専任のスタッフが対応します。ぜひご利用ください。

| 教室名 | 発達測定 | ママの製作教室 | 育児講座 | 季節行事 | ベビーサロン | キッズサロン |
|-----|------------|----------------|---------|------------|--------------|--------------|
| 対象 | 希望者 | 保護者 | 希望者 | 希望者 | 1才までのお子様と保護者 | 1才以上のお子様と保護者 |
| 回数 | 月1回 | 随時 | 随時 | 随時 | 月1回 | 月1回 |
| 申込み | 不要 | 要予約 (先着15名) | 不要 | 要予約 | 不要 | 不要 |
| 時間 | 10時～11時30分 | 10時30分～ | 10時～11時 | 10時～11時30分 | 10時～11時30分 | 10時～11時30分 |

＜子育てサロン＞

| 会場 | 名称 | 対象 | 日時 | 活動内容 | 申込 | 備考 |
|--|---------------------|-----------------|----------------------|---|----|------|
| 本郷地域福祉センター きらきら館 住所:西蓼沼17-1 TEL.56-2132 | 子育てサロン 『ポコ・ア・ポコ』 | 主に未就学児 | 毎週水・木・金 9時～12時 | 交流活動 (絵本を見たり、遊んだり、乳幼児をもつお母さんとお子さんが交流する場です) | 不要 | 自由参加 |
| 本郷北コミュニティセンター 住所:西汗1528-1 TEL.55-0345 | 子育てサロン | 主に未就学児 | 毎週水・木 9時30分～12時 | 読み聞かせ 子育て相談など | 不要 | 自由参加 |
| 明治コミュニティセンター 住所:大山558 TEL.53-3347 | 幼児サロン | 主に未就園児 0歳～3歳 | 毎週水・木・金 9時30分～12時 | 交流活動 (親同士の交流、高齢者との交流、昔の遊びなど) | 不要 | 自由参加 |

＜一時保育＞

| 保育所名 | 対象 | 時間 | 費用 |
|-------------|----------------|-----------------------|---|
| 上三川保育園 | 1才6ヶ月～就学前のお子さん | (平日) 8時30分～午後4時30分 | 有料 保育料は園へ直接、お問い合わせください。 TEL.38-8760 |
| ふざかしおひさま保育園 | 1才3ヶ月～就学前のお子さん | (平日) 8時30分～午後5時 | 有料(年齢により異なります) 保育料は園へ直接、お問い合わせください。 TEL.55-0028 |

▼問い合わせ先

<子育て相談窓口>
 健康課 母子健康係
 ☎ 9 1 3 2
 <児童相談窓口>
 福祉課 相談支援係
 ☎ 9 1 3 7

介護予防教室のお知らせ

いつまでも元気で暮らせるために、おおむね65歳以上の方を対象に介護予防教室を実施します。みんなで楽しく活動しましょう。みなさんの参加をお待ちしています。

| 日にち | 時間 | 内容 | 場所 | 申し込み先 |
|----------|-----------|-------|---------------|-------------------|
| 6月13日(木) | 午前10時～12時 | 音楽療法 | 上三川いきいきプラザ | ふじやまの里 ☎550962 |
| 6月18日(火) | | 口腔ケア | 坂上コミュニティセンター | |
| 6月25日(火) | | 簡単な料理 | 中央公民館 | |
| 7月11日(木) | | 音楽療法 | きらきら館(旧蓼沼児童館) | 友愛苑 ☎568885 |
| 7月1日(月) | | 音楽療法 | | |
| 7月3日(水) | | 音楽療法 | | |

【エプロン教室】

元気で長生きするためにも、食生活は大切です。『おいしく、楽しく、バランス良く』食べることについて学びませんか。

▼日時＝6月28日(金)

午前9時30分～12時30分

▼場所＝石田コミュニティセンター

▼費用＝100円(材料費)

▼内容＝栄養士による健康講話、調理実習、試食

▼申し込み先＝トータスホーム

☎562220

▼問い合わせ先

＝健康課 成人健康係 ☎569133

「歯つらつ教室」参加者募集

いつまでもおいしく食べられるように、お口の健康について学びませんか。正しい歯磨きの仕方、舌・入れ歯のお手入れ、口腔体操などの具体的な話と歯科医師による歯科検診を実施します。

▼日時＝7月11日(木)

午前9時30分～11時30分

▼場所＝上三川いきいきプラザ
検診ホール

▼対象者＝おおむね65歳以上の方

▼費用＝無料

▼申し込み・問い合わせ先

＝健康課 成人健康係 ☎569133

麻しん風しん混合ワクチン(MR)を接種しましょう!

麻しん(はしか)・風しん(三日はしか)は、感染した人の「咳」や「くしゃみ」などでウイルスが飛び散り、それを吸い込むことにより感染する病気です。

今年に入ってから、風しんにかかる人が非常に増えており(昨年の約5倍)、免疫の少ない大人の感染も目立っています。また、麻しんウイルスも感染力の強いウイルスですので、特に、集団生活をしているお子さんは、少しでも早い免疫の獲得が望まれます。麻しん風しん混合ワクチン(MR)を接種することで、「麻しん」と「風しん」の両方に対する免疫を獲得することができますので、今年度、接種対象の方は、医療機関において早めに接種してください。

なお、対象者(2期)については、4月に個人通知により、ご案内しています。

▼平成25年度 麻しん風しん混合ワクチン(MR)接種対象者

| | |
|----|--|
| 1期 | 生後12か月～24か月までのお子さん |
| 2期 | 小学校就学前の1年間にあるお子さん(平成19年4月2日生～平成20年4月1日生) |

▼問い合わせ先＝健康課 母子健康係 ☎569132