

生活習慣病予防の料理教室

▼日時 7月18日(木) 午前10時〜12時30分
▼場所 福祉会館2階キッチンスタジオ
▼内容 調理実習
▼対象 播磨町国民健康保険に加入している人
▼費用 300円(食材費込)

▼持ち物 エプロン、バングナ、ふきん、筆記用具
▼締切日 7月12日(金)
▼申込み・問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

ポールウォーキング教室
2本の専用のポールを持って歩くことで姿勢がよくなり、高い運動効果が得られます。ポールは役場が用意します。
▼日時 7月16日(火)、23日(火)(計2回)
午前10時〜11時30分
▼場所 東部コミセン
▼内容 ポールウォーキング、体操、筋トレ
▼対象 播磨町民ならごなたでも

▼費用 無料
▼講師 三木道博(ポールウォーキング マスターコーチ)
▼持ち物 タオル、水分補給できるもの、上履き(動きやすい服装)
▼申込み すこやか環境グループ ☎079(435)2611



中央公民館で健診が受けられます

▼日時 7月29日(月)
▼場所 中央公民館
●検診費用の免除
▼対象 ①生活保護法による被保護世帯に属する人

②住民税非課税世帯に属する人(世帯全員が非課税)
▼手続き ①・②のいずれかに属する人は、加古川総合保健センターにお申し込み後、受診日の1週間前までに朱肉を使う印鑑をお持ちのうえ、すこやか環境グループに申請してください。
※前立腺がんについては、検診料金の免除はありません。

▼申込み 加古川総合保健センター ☎079(429)2923
平日午前8時30分〜午後5時
▼問合せのみ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

検査・健診・対象・費用

Table with 3 columns: 検査・健診, 対象, 費用. Rows include lung cancer, stomach cancer, prostate cancer, hepatitis, stomach cancer risk, bone density, specific health check, elderly health check, health check, and blood test for young people.

★は65歳以上無料です。(手続き不要)

加古川医師会
▼問合せ 加古川医師会 ☎079(421)4301
加古川医師会
平成31年度 第3回 市民健康フォーラム「よくある痛みとケガについて」
▼日時 7月27日(土) 午後2時〜4時
▼場所 加古川総合保健センター(ウエルネージかこがわ) 1階ウエルネージホール
▼司会 荷田啓一郎(はすだ整形外科クリニック)
▼演題・講師 「よくある運動器の痛みとセルフケアの方法」 柳田博美(県立加古川医療センターリハビリテーション科)、「よくあるケガと骨折の手術」 高原俊介(県立加古川医療センター 整形外科)

▼問合せ 事前申し込み不要
市民健康フォーラム事務局 ☎079(421)4301

今月のいきいき 保健相談

Table with 4 columns: 内容, 日時(受付時間)/場所, 対象, 備考(\*は持ち物). Rows include health nutrition consultation, diabetes/kidney disease consultation, and elderly health nutrition consultation.

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 7月8日(月)、22日(月) 13:00~14:00
▶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 7月10日(水)、24日(水) 9:10~10:00
▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002
専門栄養相談
▶日時 7月17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 日曜日・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。

乳幼児の対応に困る時~赤ちゃんは泣くのが仕事~

▶問合せ こども窓口 ☎079(435)0366

~イヤイヤ期~
1歳半から2歳代によくみられる「イヤイヤ」。これは「私(僕)はこうしたい!」という、自分の意思が育った証拠です。「自分」の誕生でもあります。子どもが駄々をこねている状態で、いくら親が言い聞かせようとしても子どもの抵抗が止まることはありません。まずは「〇〇がしたかったんだよね」と、あなたの気持ちは分かっているよというメッセージを送ってください。子どもが落ち着いた後に、「じゃあ、〇〇を一緒にしようか」などと他の提案をする方が子どもに伝わりやすくなります。
買い物中にひっくり返って駄々をこねるような時は、周囲の目も気になり、余裕を持った対応が難しいと思いますので、別の場所に子どもを抱えて連れて行ってから対応の方が良いと思います。
子どもも親もひとり一人違い、誰にでも上手くいく方法はありません。また、この間はこれで対応できたのに、今日は上手くいかないということもあります。日々、試行錯誤しながら、子どもに付き合っていくって下さい。



赤ちゃんが泣くと、「泣かせてしまった」と罪悪感を抱く方がいます。「上手く泣き止まることができない」「自分は親としてダメなんじゃないか」「近所の人にどう思われるか」などと悩みます。しかし、赤ちゃんは泣くことが仕事です。泣くことで意思表示をしていますので、泣く=させてはいけないこと、ではありません。また、親だからといって泣いている原因が全て分かるわけでもありません。赤ちゃんにとって大切なことは、自分が泣いた時に応えようとしてくれる人がいることです。何で泣いているのかなと、手探りの状態でも赤ちゃんの様子をみたり、抱っこをしたり、声をかけたりすることが大切です。「泣く→応える」が繰り返されるうちに、赤ちゃんに安心感が生まれます。その安心感を基に、周囲の物に興味・関心を持ち、それを知ろうとする意欲が育ちます。赤ちゃんが色々な物を取って口に入れるのもその一つです。



# 播磨町で 子育てしよう

地域交流講座 夏祭り



▼日時 7月23日(火)  
午前10時～11時30分

▼場所 南部子育て支援センター

▼内容 輪投げや魚つり、宝さがしなど手作りゲーム

▼対象 町内在住の平成28年4月2日～30年4月1日に生まれた子どもとその保護者

▼定員 先着20組

▼申込み・問合せ 7月1日(月)午前9時から電話または直接受け付けます

▼場所 南部子育て支援センター

▼内容 最新の脳活、五感を使って、身体も頭も心も元気いっぱいになるシナプソロジーメソッドも取り入れます。リズムに乗って、ダンスも楽しみましょう

▼対象 町内在住のおおむね2歳から8歳ぐらいの子どもとその保護者

▼講師 豊田友子 (YUUKO BEIYU) 主宰・シナプソロジー認定インストラクター

▼定員 先着20組

▼持ち物 フェイスタオル (各自1枚)、水分補給用の飲み物

▼申込み・問合せ 7月1日(月)午前9時から、電話または直接受け付けます

北部子育て支援センター ☎078(944)0717

☎078(944)0717

※駐車場が少ないので、徒歩か自転車でお越しください。

# 子育て講座 ボディペインティング

▼日時 7月29日(月)  
午前10時～11時

▼場所 南部子育て支援センター

▼内容 筆だけでなく、手や足も使って絵の具遊び

▼定員 先着20組

▼対象 平成28年4月2日～30年4月1日生まれの子どもとその保護者

▼持ち物 着替え、タオル、お茶

▼申込み・問合せ 7月1日(月)午前9時から電話または直接受け付けます

南部子育て支援センター ☎079(437)4188

※駐車場が少ないので、徒歩か自転車でお越しください。



# 世代間交流講座 夏休み親子deダンス!! ダンス!!

▼日時 8月5日(月)  
午前10時～11時

▼場所 北部子育て支援センター

▼内容 最新の脳活、五感を使って、身体も頭も心も元気いっぱいになるシナプソロジーメソッドも取り入れます。リズムに乗って、ダンスも楽しみましょう

▼対象 町内在住のおおむね2歳から8歳ぐらいの子どもとその保護者

▼講師 豊田友子 (YUUKO BEIYU) 主宰・シナプソロジー認定インストラクター

▼定員 先着20組

▼持ち物 フェイスタオル (各自1枚)、水分補給用の飲み物

▼申込み・問合せ 7月1日(月)午前9時から、電話または直接受け付けます

北部子育て支援センター ☎078(944)0717

☎078(944)0717

※駐車場が少ないので、徒歩か自転車でお越しください。

# 地域交流講座 ミュージカル劇



心地よい音楽や歌と共に楽しむミュージカル劇です

▼日時 8月10日(土)  
午前10時～11時

▼場所 南部コミセン

▼出演 ミュージカルサークル みつくすじゅうす

▼定員 先着80人

▼対象 町内在住の人

▼申込み・問合せ 7月1日(月)午前9時から電話または直接受け付けます

南部子育て支援センター ☎079(437)4188

☎079(437)4188

※駐車場が少ないので、徒歩か自転車でお越しください。

# 7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) 9:00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	17日(水) 13:00～13:30 福祉会館	平成31年3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	令和元年8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9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 ※対象者には、受診票などを郵送しますので、説明書をよく読んで指定の医療機関に予約のうえ、受診してください。 ※対象者で受診票がない場合は、すこやか環境グループへ申し出てください。
1歳6か月児健康診査	5日(金) 13:00～13:30 福祉会館	平成29年12月生の幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
3歳児健康診査	12日(金) 13:00～13:30 福祉会館	平成28年4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)
赤ちゃん相談	3日(水) 10:00～11:00 南部子育て支援センター 10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	26日(金) 9:30～15:30 福祉会館	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
離乳食教室	24日(水) 10:00～11:00 福祉会館	平成31年2月～3月生まれ乳児	栄養士が離乳食についてアドバイスします。(予約制) *母子健康手帳、試食用スプーン
両親学級	27日(土) 10:00～12:00 福祉会館	出産予定の夫婦	妊娠中の歯の手入れ、骨盤体操、子育て体験(お風呂など)、パパママ子育ての話

# 子育て支援センター わくわくニコニコ7月の予定

0歳児の集まり「すやすや」「よちよち」、1歳児の集まり「ぐんぐん」、2歳児の集まり「のびのび」に参加してお友達と交流しながら、親子で一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

	南部子育て支援センター	北部子育て支援センター
すやすや(0歳児) 平成31年4月2日～	<b>わくわくさろん</b> ▶日時 7月3日(水) 10:00～11:00(10:45受付終了) ▶申込み 不要	<b>ニコニコさろん</b> ▶日時 7月10日(水) 10:00～11:00(10:45受付終了) ▶申込み 不要
よちよち(0歳児) 平成30年4月2日～ 平成31年4月1日生	<b>水あそびごっこ</b> ※雨天時は室内で水あそびのおもちゃ作り ▶日時 7月26日(金) 10:30～11:30 ▶定員 先着20組 ※兄弟の参加可 ▶申込み 7月1日(月)午前9時から電話または直接受け付けます	<b>親子で運動遊び</b> ▶日時 7月29日(月) 10:00～11:00 ▶定員 先着20組 ※おおむね小学2年生までの兄弟も参加できます。 ▶申込み 7月1日(月)午前9時から電話または直接受け付けます
ぐんぐん(1歳児) 平成29年4月2日～ 平成30年4月1日生	<b>水あそびごっこ</b> ※雨天時は室内で水あそびのおもちゃ作り ▶日時 7月25日(木) 10:30～11:30 ▶定員 先着20組 ※兄弟の参加可 ▶申込み 7月1日(月)午前9時から電話または直接受け付けます	<b>親子で運動遊び</b> ▶日時 7月23日(火) 10:00～11:00 ▶定員 先着20組 ※おおむね小学2年生までの兄弟も参加できます。 ▶申込み 7月1日(月)午前9時から電話または直接受け付けます
のびのび(2歳児) 平成28年4月2日～ 平成29年4月1日生	<b>水あそびごっこ</b> ※雨天時は室内で水あそびのおもちゃ作り ▶日時 7月25日(木) 10:30～11:30 ▶定員 先着20組 ※兄弟の参加可 ▶申込み 7月1日(月)午前9時から電話または直接受け付けます	<b>親子で運動遊び</b> ▶日時 7月23日(火) 10:00～11:00 ▶定員 先着20組 ※おおむね小学2年生までの兄弟も参加できます。 ▶申込み 7月1日(月)午前9時から電話または直接受け付けます

▶持ち物 名札(お持ちの方はご持参ください)、お茶、タオル

▶対象 町内在住の人

※動きやすい服装でおこしください。

※たくさんの方に参加していただきたいので、どちらか一方の支援センターに参加してください。

※駐車場が少ないので、徒歩か自転車でお越しください。

※詳しくは、それぞれの支援センターへお問い合わせください。

▶申込み・問合せ 南部子育て支援センター ☎079(437)4188  
北部子育て支援センター ☎078(944)0717