

健康ガイド Health guide
 詳細は、「桜川市健康カレンダー」をご覧ください。
 《問合せ》健康推進課
 ☎ 0296-75-3159 (直通)
 ☎ 58-5111・75-3111 (代表)

3月分



健康相談

■総合健康相談（要予約）
 保健師や看護師、助産師や管理栄養士が、個別でご相談に応じます。

- ※1人30分程度
- ・日時①/3月2日（木）10時～11時30分
- ・日時②/3月17日（金）10時～11時30分
- ・会場

◇乳幼児相談の方/子育て世代包括支援センター「さくらっこ」（岩瀬庁舎）
 ◇乳幼児相談以外の方/健康推進課

親子の健康づくり

■子育て相談（要予約）
 市では、子育てへの不安や悩み、困りごとがある方に、精神保健福祉士による個別相談を実施しています。

- ・日時/3月7日（火）①10時～11時、②11時～12時
- ・会場/岩瀬福祉センター
- さくらっこ助産師なんでも相談

妊娠中のことや出産、母乳育児や子育てについて、個別で助産師が相談に応じます。

- ・時間/平日9時30分～17時
- ※訪問などで不在の場合あり
- ・会場/子育て世代包括支援センター「さくらっこ」（岩瀬庁舎内）
- ・相談方法/①会場面談②電話相談③訪問相談
- ・対象/市に住民登録のある妊婦、または1歳未満の乳児の保護者

休日診療日程変更

- ・2月19日（日） なかはら整形外科医院
- ・2月23日（木） 大和クリニック

乳幼児健診・育児相談

健診の種類	日程	対象	会場
5歳児健康相談	3月7日（火）	平成30年3月1日～4月1日生	岩瀬福祉センター
4～6か月児育児相談	3月8日（水）	令和4年10月～11月生	岩瀬福祉センター
1歳児健診	3月16日（木）	令和4年2月～3月生	岩瀬福祉センター

※密集を避けるため、受付時間を指定し、個別に通知します。延期や中止となる場合は、対象者の方へお知らせします。

休日応急診療医療機関

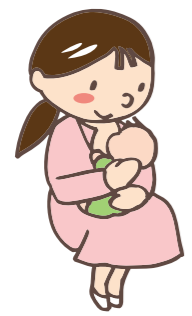
診察日	医療機関名	住所・連絡先
3月5日（日）	上の原病院	上野原地新田159-2 ☎0296-75-3130（電話）
3月12日（日）	内科宮本医院	真壁町古城229-1 ☎0296-55-0101
3月19日（日）	平島医院	岩瀬198 ☎0296-75-2510
3月21日（火）	田崎内科医院	真壁町田268-6 ☎0296-55-2511
3月26日（日）	阿部田医院	真壁町亀熊123-1 ☎0296-55-0305

診療時間/9時～12時、13時～16時
 受付時間/9時～11時30分、13時～15時30分

スマホで子育てを上手に楽しむ

赤ちゃんと話しかけましょう
 授乳中はテレビなどを消し、ゆったりとした気分であちゃんと向き合しましょう。

また、乳幼児期は視力が発達する重要な時期です。特に小さな画面を見る時間が長いと視力の発達を妨げるため、スマートフォン（以下、スマホ）やタブレットなどの使用は控えましょう。



遊びの中で育つもの
 自分の体をコントロールで



また、散歩や外遊びなどで親と一緒に過ごすことは、子どもの体力や運動能力、そして五感や共感力を育みます。特に親子で同じものを見て、自分の気持ちに共感してもらうという体験は自己肯定感を育て、心の発達の基礎になります。

メディアの使用について

2歳まではテレビやDVDなどの視聴を控えましょう。
 メディア（スマホ・テレビ・パソコンなど）の使用は1日2時間までを目安にしましょう。
 親子で上手に使用するルールを作りましょう。



保護者も気をつけよう



プレママカフェを開催
 12月15日に「プレママカフェ」を開催しました。「プレママカフェ」は、妊娠中の方が、心身ともに充実したマタニティライフを過ごせるよう、妊娠・出産・子育てについて気軽に話ができる場です。
 当日は、お茶を飲みながら妊婦さん同士が意見交換を行い、助産師から出産に向けての話を聞きました。参加者からは「出産に対してのお互いの思いや体の変化について話ができよかったです」「ママカフェも開催してほしい」との声が聞かれました。

障がい者グループホームステップ
 正 業務拡大につきスタッフ募集中

社会福祉法人 上の原学園 TEL.0296-75-2509
 〒309-1226 茨城県桜川市上野原地新田159-1 担当：杉山・宮田

デイサービス 上の原
 デイサービスセンター 上の原
 〒309-1226 茨城県桜川市上野原地新田154-4 TEL:0296-71-6888 担当：益子・宮島

糖尿病専門医・内分泌代謝科専門医
県西糖尿病内分泌内科クリニック
 院長 樋田 武史

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 - 12:30	○	○	○	○	○	14:00まで
午後 14:30 - 18:30	/	○	○	/	○	日・祝休診

筑西市成田678番地(筑西警察署斜め向かい) 電話:0296-48-9609
 予約制のためお電話でのご予約をお願い致します

稲川優子税理士事務所
 桜川市真壁町桜井765-2
 ☎0296-54-1540
 HP https://ina-tax.tkcfnf.com/