

1月の保健センターのお知らせ ☎ 65・0065 FAX 62・0551

会場名の記載がない催しは保健センターで開催。申し込みは、特に指定がない場合は同センターへ。
協力医療機関についてのお問い合わせも同センターへお願いします。



保健師コラム「テーマは子育て」 ひとりで悩まないで

保健センターの小林です。今回は、子育て中の方に乳幼児期の子育てワンポイントアドバイスをお伝えしたいと思います。



乳幼児期の子育てに大事なことは「子どもの心」を育てること。そのためには褒めたりしかったりといった「しつけ」が大事です。しっかり褒めることで、子どもは自分が認められているんだ、やればできるんだと思うことができ自信がつきます。また、褒めるだけではなく、しかる必要があるときは、感情的にならずに一息おいてから伝えてください。

しかし、褒めるもしかるも、子どもの行動を見ていないとできません。子どもの行動をしっかり見て、何が良くて、何が悪かったのかを伝えるコミュニケーションをとってみましょう。

子育ては自分の思っているとおりにいかなくて悩むことがあると思います。そのときは、1人で抱え

込まないで家族や知人、保健センターに相談してください。一緒に解決策を考えていきましょう。相談することで気持ちが楽になることもあります。

また、外に出て気分転換したり、同世代の親と悩みを共有・相談してみることも大事です。

子育てを通じて、学び合い育ち合う人間関係を作っていくみましょう。



健康診査・予防接種

	対象	内容	その他
乳幼児健診	3か月・10か月・1歳6か月・3歳児	◇身体計測 ◇問診 ◇医師の診察 など	該当者には通知。対象などは同センターか市ホームページでご確認を。転入や紛失などで予診票がない人は、同センターへ連絡を。 〈子宮頸がん予防ワクチンの接種〉 国の通知により、現在積極的に勧めていません。ただし、有効性とリスクを理解した上で接種することはできます。
予防接種 (協力医療機関で個別接種)	乳幼児 児童・生徒	◇ヒブ ◇小児用肺炎球菌 ◇四種混合1期 ◇BCG ◇麻しん風しん1期・2期 ◇日本脳炎1期 ◇水痘 ◇三種混合1期 ◇不活化ポリオ ◇三種混合2期 ◇日本脳炎2期 ◇子宮頸がん予防	

※「子宮頸がん検診」の検診期間は1月31日(土)、「歯周疾患検診」と「乳がん検診」の検診期間は2月28日(土)まで。まだ申し込みをしていない人は早めに予約してください。対象や料金、実施場所などは保健センターにお問い合わせを。なお、子宮頸がん検診と乳がん検診は2年に1回の検診です。平成25年度に受けた人は平成27年度に申し込みを。

教室・相談

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	1月19日(月) 9時30分～11時	◇育児の悩み相談 ◇歯・食事の相談など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室) ※各1回のみ参加可	2歳6か月児	平成24年2月1日～ 7月11日生まれ	◇歯の話 ◇歯科健診 ◇フッ素塗布	先着20人	300円	1月5日(月)から 電話で
	2歳児	平成24年8月8日～ 12月31日生まれ		先着30人		1月19日(月)から 電話で
	2歳6か月児	平成24年2月23日～ 8月7日生まれ		先着20人		
	2歳児	平成24年8月25日～ 25年1月28日生まれ		先着30人		
離乳食教室	5～6か月児の保護者	1月16日(金) 14時～15時30分	離乳食の話と試食	先着15人	無料	1月5日(月)から 電話で
心の健康相談室	市内在住の人	1月26日(月) 11時～15時45分	子育ての悩みや人間関係、 仕事のストレスなど	先着3人	無料	1月5日(月)～23日(金)に 電話で

はたちの献血キャンペーン ～献血にふみだす一歩 はたちの勇気～



1月と2月は「はたちの献血」キャンペーン月間。冬期は献血協力者が少なくなる傾向にあり、新たに成人を迎える若者を中心に、広く献血への協力を呼び掛けていきます。皆様のご協力をお願いします。

《舞鶴市 100人献血》

1月15日(木)9時30分～11時30分と12時30分～15時30分に市役所本庁で「はたちの献血キャンペーン・舞鶴市100人献血」を実施。

《1月の献血日程(15日以外)》

日	受付時間	会場
16日(金)	9時30分～11時30分 12時30分～15時30分	舞鶴港湾合同庁舎
22日(木)	9時30分～11時30分 13時～15時30分	東消防署 舞鶴総合庁舎
23日(金)	9時30分～11時30分 12時30分～15時30分	舞鶴赤十字病院
28日(水)	14時～16時	舞鶴市役所
30日(金)	9時30分～12時30分 13時30分～16時	バザールタウン舞鶴店

※400名のみ。骨髄バンクドナー登録会を同時開催。

1月のカレンダー

休日・土曜日の救急・急病診療

日	診療時間	当番病院(内科・外科)
1日(祝)	9時から	舞鶴赤十字病院 ☎75・4175
2日(金)	9時から	舞鶴医療センター ☎62・2680
3日(土)	9時から	舞鶴共済病院 ☎62・2510
4日(日)	9時から	舞鶴共済病院 ☎62・2510
10日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター ☎62・2680
11日(日)	9時から	舞鶴医療センター ☎62・2680
12日(祝)	9時から	舞鶴赤十字病院 ☎75・4175
17日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴赤十字病院 ☎75・4175
18日(日)	9時から	舞鶴赤十字病院 ☎75・4175
24日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴共済病院 ☎62・2510
25日(日)	9時から	舞鶴共済病院 ☎62・2510
31日(土)	開業医の診療終了後	舞鶴医療センター ☎62・2680

※受診は、できる限り昼間の時間帯にお願いします。また、軽症などの緊急を要しない症状の場合は、できる限り平日の診療時間内にかかりつけ医での受診をお願いします。

水道修理

当番会社
株前川管工事業所 ☎75・1198 ※19時以降は市役所 ☎62・2300 か西支所 ☎75・2250 へ。

ごみ・し尿の収集

日	収集		持ち込み		粗大ごみの 戸別収集申込受付	し尿の 収集
	可燃ごみ	不燃ごみ	清掃事務所	リサイクルプラザ		
1日(祝)	休	休	休	休	休	休
2日(金)	休	休	休	休	休	休
3日(土)	休	休	休	休	休	休
4日(日)	休	休	○	休	休	休
12日(祝)	○	○	○	○	休	休

心の健康講座

～あなたの睡眠大丈夫!?～



▲宮崎総一郎さん

「寝付きが悪い」「早く目が覚める」「いびきをかく」など日本人の3人に1人が睡眠に関わる問題を抱えているといわれています。睡眠は脳だけではなく、身体の健康にも大きな影響を与えます。良質な睡眠のための正しい知識やコツをお伝えします。

【日時】1月31日(土)10時～12時

【場所】中総合会館

【内容】滋賀医科大学睡眠学講座特任教授の宮崎総一郎さんによる講演「あなたの睡眠大丈夫!? 元気な脳のための眠りとは」

【定員】先着200人

【その他】託児あり(先着10人。予約が必要)

【申し込み方法】1月5日(月)～30日(金)に電話で同センターへ。



休日の小児科一次診療

日	診療時間	当番病院
1日(祝)		舞鶴赤十字病院 ☎75・4175
2日(金)		舞鶴医療センター ☎62・2680
3日(土)	9時～18時	舞鶴共済病院 ☎62・2510
4日(日)	9時～18時	舞鶴共済病院 ☎62・2510
11日(土)	※受け付けは 17時30分まで	舞鶴医療センター ☎62・2680
12日(祝)		舞鶴赤十字病院 ☎75・4175
18日(土)		舞鶴赤十字病院 ☎75・4175
25日(土)		舞鶴共済病院 ☎62・2510

納期

種類	納期限
固定資産税	(4期)
後期高齢者医療保険料	(7期)
国民健康保険料	(8期)
介護保険料	(8期)

2月2日(月)

【お願い】直接施設へ搬入する車両が増えることで、施設付近を通行する一般車両に迷惑をかけます。なるべく決められた収集日にごみを出すようご協力をお願いします。

▶詳しくは、生活環境課 ☎66・1005 へ。

