

ベビーマッサージ

健康福祉課健康係【☎028(677)6042】



ベビーマッサージには、赤ちゃんの脳の発達を促したり、寝つきがよくなるなどの良い効果がたくさんあります。また、お母さんと赤ちゃんのスキンシップによって、お母さんの育児への自信につながり情緒の安定をもたらします。

かわいい赤ちゃんがすくすくと健やかに育ち、親子のリラックスした時間を過ごせるよう、ぜひご参加ください。

- 実施日／3月27日(火)、4月17日(火)、5月22日(火)、7月17日(火)、8月21日(火)
※10月以降も実施します。
- 時間／13:30~15:00(受付13:20~) ※予約制(8組まで)
- 対象／生後3~6カ月の赤ちゃんとお母さん
- 講師／助産師の相田美智子先生
- 場所／保健センター 2階
- 持参物／母子手帳・バスタオル1枚・飲み物(水分補給用のミルク・白湯など)

ベビーマッサージの効果

- ☆皮膚への心地よい刺激により、赤ちゃんの脳の発達を促します。
- ☆赤ちゃんがリラックスの感覚を覚え、ストレスを解消します。
- ☆赤ちゃんのストレスが減ることで、免疫システムが向上し元気な子に育ちます。
- ☆肌に触れることでリラックスし呼吸を深め、夜泣きの軽減につながります。
- ☆手足の関節を動かす、うつぶせの姿勢になるなど、赤ちゃんの運動機能が向上します。
- ☆消化、吸収、発育を促し、さらにお腹のマッサージで便秘にも効果があります。
- ☆ママと赤ちゃんがリラックスの時間を共有できます。
- ☆肌を触れ合うことでコミュニケーションがとれ、子育てにも自信がつかます。
- ☆ママの精神安定や育児への心のゆとりが持てます。
- ☆ママも血液循環が良くなり、リラックスすることで体調が良くなります。

3月は自殺対策強化月間です

健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

3月は、就職や転勤、転居など、生活環境が大きく変動する時期であり、自殺者数が増加する傾向があります。

あなたの周りに「SOS」を発している人はいませんか？

うつ・死別体験・借金・過重労働・結婚・出産などが要因になることがあります。

大切な人を守るために、あなたにもできる行動があります！

気づき・声かけ

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

どうしたの？
元気なさそうだけど？

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

何か悩んでるの？
よかったら、話して

つなぎ

早めに専門家に相談するようすすめる

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



*3月中旬頃に、こころの悩みの相談窓口一覧が掲載されたクリアファイルを、行政区を通じて配布する予定です。行政区に加入していない人は、健康福祉課窓口までお越しください。

4月からエンジョイスリム教室が新しくなります

健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

運動教室は、皆さんの好評を得て年々参加者が増えてきました。そこで、広い会場でさらに多くの皆さんに参加していただけるよう、4月から昼の教室の日時と会場を変更します。また、新たに登録制を導入します。

新 エンジョイスリム教室	
日時・会場	水曜日 19:20~20:50 農トレ体育ホール(変更なし) 火曜日 13:20~14:50 農トレ体育ホール※変更
参加規則	登録制※変更
対象者	町民、特定保健指導該当者
教室の目的	運動を通じて、健康維持・増進を図り、運動習慣を身につける

3月1日
受付開始

- 参加費／無料
- 講師／神山裕子先生(トライビクスインストラクター)
- 教室の内容／体組成計での体脂肪等測定(希望者)、音楽に合わせた運動、ダンベル、ストレッチなど楽しく運動できる内容です。
- 登録制について／
 - 申し込みができるのは3月、7月、10月、12月のみで、登録月の翌月から教室への参加が可能となります。(例:3月中に申し込みの人は4月から教室へ参加可能)
 - 健康福祉課窓口か電話で登録してください(登録申請書あり)。
 - 一度登録をすると、登録月から1年間有効です。(例:平成24年3月1日登録→平成25年3月31日まで有効)
 - 2年目以降は、継続ではなく、自主運動やサークル活動などに移行していただく予定ですので、あらかじめご了承ください。



現在教室に参加されている人も登録が必要です。教室参加時でも登録できます。新規参加者も同時に募集します。

麻しん風しん(混合)予防接種

健康福祉課健康係【☎028(677)6042】

幼稚園・保育園の年長児のお子さん、と、高校3年生に相当する年齢の人の、麻しん風しん(混合)予防接種はお済みですか？

	対象者	接種期限	接種料金	接種方法
2期	就学前1年間(年長児) 平成17年4月2日~18年4月1日生まれ	平成24年 3月31日	無料	町内および芳賀郡市内の医療機関で個別接種
4期	高校3年生に相当する年齢の人 平成5年4月2日~6年4月1日生まれ			

平成24年3月31日までは無料ですが、接種期限を過ぎると有料となり、1万円程度かかります。また、入学、就職時に接種の確認をされることがあります。

対象者でまだ接種が済んでいない場合は、期限が迫っているため、早めに接種を受けてください。

麻しんのウイルスは感染力が極めて強く、麻しんにかかると合併症を起こしやすいため、症状が重篤になることがあります。麻しんには治療法がないため、かかる前の予防が大切です。風しんは成人になってからかかると症状が重く、特に妊娠初期などは感染に注意する必要があります。麻しん・風しんの混合ワクチンを接種することで、両方の免疫をつけることができます。