児童センターへ行ってみよう！

児童センターって何だろう？

児童センターは、0歳から18歳までの子ども達が健全な遊びを通して健康と情操の成長を図ることを目的に運営される児童厚生施設です。浦添市内には9カ所の児童センターが設置されていますが、現在宮城小学校区と前田小学校区にも建設が進められており、平成22年度中には全小学校区11カ所の児童センターが整備される予定です。

誰が利用できる？

児童センターを利用できるのは子ども達だけではなく、登録すれば児童の保護者も一緒に来館して遊ぶことができます（乳幼児は保護者同伴で利用してください）。乳幼児のお母さん達への育児相談や親子交流活動など、子育て支援も行っています。

館内には何があるの？

児童センターには、「遊戯室」「図書室」「集会室」などを備え、ボール・跳び箱・トランポリンなどの運動遊具や様々な遊び道具もありますので、安全な環境の中で安心して遊ぶことができる施設です。

児童センターでは、遊びや運動を指導する児童厚生員がいますので一人で来ても楽しく遊ぶことができます。様々な活動や行事を通して子ども達の健康を増進し、創造性や協調性の育成を図り、心身ともに健やかな子どもの成長を応援しています。

児童センターでの取り組みの一部を、下記のとおり児童センターフェスティバルでご紹介します。ぜひ遊びに来てください！

みんなで
児童センター
フェスティバルに行こう！

～みんなあつまれ！！ あそびの宝島～

第5回 児童センターフェスティバル

場所：浦添運動公園多目的屋内運動場（まじゅんらんど２階）
日時：11月28日（土）午後１時～午後５時

プログラム

午後１時	オープニング
	太鼓（まちなと児童センター・若草児童センター）
１時15分	はじめのことば
１時20分	主催者挨拶
１時25分	歌（子どものまち てだこ宣言の歌）
	ワラビンジャーショー
１時40分～	コーナーあそび

おしゃれコーナー
ネイル・メイク・フェイスペイントでおしゃれしよう！

ゲームコーナー チャレンジコーナー
楽しいゲームがたくさんあるよ！

昔あそび
昔ながらのあそびを体験しよう！

※写真は昨年のフェスティバルの様子です。

休館のお知らせ　11月28日（土）は第５回児童センターフェスティバル開催のため、市内の全児童センターは一日休館します。ご了承ください。

問い合わせ　保育課　☎876－1234（内線3625）

浦添市保健相談センターから

☎875-2100　FAX875-1579

■新生児訪問

お母様方へ、出産後退院され戸惑うことも多いと思います。一人で悩まないでご連絡ください。

助産師や保健師が訪問して赤ちゃんの体重測定・おっぱいの状態・母子保健事業の紹介等行っています。

対象者　新生児・2か月未満の乳児と母親

料金　無料

※赤ちゃんが生まれたら、母子手帳の後ろについているハガキ（ピンクか白）を早めに送ってください。ハガキを送る際は、あなたの個人情報を守るために封書での投函、または個人情報保護シールをご利用ください。出生届の手続き時に一緒に提出することもできます。

■マタニティースクールの案内

＊パートナー（夫）との参加をおすすめします。

	パート1	パート2
実施日時	11／15（日）受付午前9時 午前9時半～12時	12／8（火）受付午後1時 午後1時半～4時
内容	＊助産師講話『私らしい妊娠・出産をめざすために』 ＊保健師講話『パートナーシップと子育て』	＊栄養士講話『妊娠中の栄養～胎児からはじめる健康作り』 妊婦さんの正しい食生活や母乳哺育があなたの赤ちゃんの一生の健康を作ります。

■ベビースクールの案内

対象月齢	パート1	パート2
実施日時	11／9（月）受付午後1時 午後1時半～4時	12／4（金）受付午後1時 午後1時半～4時
内容	＊赤ちゃんの体重測定＊育児の情報交換＊保健師講話「赤ちゃんモードを受け止めよう」	離乳食の調理実習「各時期のかたさや味など実際に確認しましょう」 実習費300円
定員	20組	20組

※マタニティー・ベビースクールに参加する方は3日前までに予約の電話を市保健相談センターまでお願いします。

＊親子（母子）健康手帳・筆記用具をご持参ください。

■乳幼児健康診査のお知らせ

乳児一般健康診査		
通知対象者	生後3か月～10か月	生後3か月～4か月
受付時間	午前8時半～11時	午後0時半～3時
実施日	11／8（日）	

1歳6か月児健康診査		
通知対象者	1歳6か月～	
受付時間	午後1時15分～2時15分	
実施日	11／5（木）	11／12（木）
	11／19（木）	11／26（木）

3歳児健康診査		
通知対象者	3歳6か月～	
受付時間	午後1時15分～2時15分	
実施日	11／4（水）	11／11（水）
	11／18（水）	11／25（水）

※実施場所は、いずれも市保健相談センターです。

※健康診査対象者には事前に通知を行っています。

■予防接種のお知らせ

○BCG接種（結核予防接種）

日　時　11／17（火）午後2時～4時（午後1時から整理券交付）

場　所　市保健相談センター

対　象　3か月～6か月未満

＊対象年齢を超えると全額自己負担になります。当日受けることができない方、事情があって生後6か月未満までに受けることができない方は、市保健相談センターまでご連絡ください。

※お願い

インフルエンザ症状がある方や、感染の疑いがある方は当日の集団接種をご遠慮くださるようお願いいたします。

＊予防接種の対象の年齢になっても予診票がまだ届かないという方は市保健相談センターまでお問い合わせください。

■健診結果説明会のお知らせ

対象者　今年度、健（検）診を受診した浦添市民及び、国民健康保険加入の特定健診を受診された方

説明会日程（11月～12月）

11／2（月）午後6時～8時
2010（火）午後1時～4時
30（金）午後1時～4時
7（月）午後1時～4時
13（日）午後6時～8時
午前10時～午後1時

12／21（月）午後1時～4時

＊予約制　2日前までに電話予約。予約状況はお問い合わせください。

＊相談料　無料

■不妊講演会開催のお知らせ

日　時　11／21（土）午後1時半から4時まで

場　所　沖縄小児保健センター3階

講　演

1「不妊治療の考え方」（男性に原因があるとき）

講師　徳永　義光　医師

2「私の場合」　メタボを改善、赤ちゃんがやって来た当事者の立場から

主　催　沖縄県・社団法人沖縄県看護協会

問い合わせ

沖縄県不妊専門相談センター

☎098-854-7788

（月・水・木、午後1時から4時まで）

〈健康シリーズ〉142

あなたの周りに気になる方はいませんか？

職場の同僚、上司、兄弟や両親など身近な人が、依然と比べて、元気がなくなった、ぼんやりしている、動きや反応がゆっくりになった、焦ったり怒ったりすることが増えた、見だしなみに気を遣わなくなった、など心配なこと、気になることがあるとき、あなたはどうしますか？

こういった症状があるときは、もしかすると「うつ病」かもしれません。うつ病は考える力、やる気、感情のエネルギーが不足して、コントロールがうまくいっていない状態です。本人はがんばりたくても、うまくいかなくて苦しんでいることが多いので、がんばってと励ますのではなく、じっくり話を聞いて、ゆっくり休める環境を作ってあげてください。

他の人は誰も休んでいないのに、特別な用事もないのに休めない！などと考えてしまう「まじめ」「凝り性」「几帳面」「人間関係に気を使う」タイプの人が、うつ病に狙われやすいタイプです。

勇気をもって、ゆっくり休んでエネルギーを充電してもらいましょう。

市保健相談センターでも心の相談を行っています。また、下記の日程で講演会を予定していますので、興味のある方はぜひご参加ください。

◇**講演会**

日　時　11月13日（金）午後2時～4時
場　所　浦添市社会福祉センター
講　師　蟻塚　亮二（沖縄協同病院　心療内科医師）
演　題　「うつ病の理解と対応について」
＊入場無料です。