

ママと赤ちゃんのための

母乳相談室参加者募集!

市では母乳で育てたい(マタニティ)ママと赤ちゃんを応援するために、『母乳相談室』を開催しています。母乳のことはもちろん、育児に関する様々なご相談もお受けしますのでぜひご利用ください。



日時 六月十六日(水)
場所 福祉保健センター
相談受付時間 午前九時三〇分～十一時三〇分
対象者

マタニティママ(妊娠十六週以降で切迫傾向のない方。)

ママと生後四ヶ月までのお子さん。

料金 乳房マッサージは二〇〇円。他の相談は無料。

内容

助産師さんの相談室

(母乳相談や乳房マッサージなど。)

栄養士さんの相談室

(ママや赤ちゃんの食に関することなど。)

保健師さんの相談室

(ママの健康に関することや育児相談など。)

持ち物 母子健康手帳

申込締切及び申込方法

六月十一日(金)までに電話で申し込んでください。

申し込みの際に希望時間と利用したい相談室複数

利用可)をご予約ください。なお人数に限りがありますので、早めにお申し込みください。

申込先及び問い合わせ先 福祉保健課健康係

五四 一一一一(内線四三三・四三四)



6月4日～10日は歯の衛生週間です!

「いつまでも

すてきな笑顔と かがやく歯」

歯は食べたり、話をしたりする時、大切な働きをしています。また歯がないと力が入らなかったり、顔の形も変わってしまったり、歯はながら大切なものです。一生、健康な自分の歯でおいしく食べ、会話を楽しみ、元気で過ごしたいと思いませんか?それは、歯をきれいに磨くテクニックを身に付けさえすれば誰にでもできるのです。失ってから気づくのではなく、健康なうちに予防しましょう!

市では大人の方には「はっはっはっセミナー」や「マタニティスクール レッスン2」を、お子さんには幼児健診を行っています。この機会に毎日使っている陰の立役者を見直してみませんか?

(問)福祉保健課健康係

54-1111(内線433・434)



福祉サービスに関する苦情解決制度のご案内

栃木県運営適正化委員会は、福祉サービスに関する利用者や家族等からの苦情や相談福祉サービスに係わる処遇の内容に関する事、福祉サービスの利用契約に関する事、虐待や金銭搾取に関する事などを、適切に解決するため、助言・相談・調査・あつせん、または知事への通告を行います。

相談は電話や来所のほか、文書やメールでも受け付けています。相談時間 月～金曜日の午前九時～午後四時

(問) 栃木県運営適正化委員会(社団法人栃木県社会福祉協議会内) 二八 六二二 二九四一

FAX 二八 六三三 四九六三

高齢者支援地域づくり

事業活動団体募集

高齢者の在宅福祉の充実を図るために、ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯の方が安心して生活できるように地域で支援していただけるボランティア団体等を募集します。

募集団体 ボランティア団体、NPO法人及びその他(五名以上)の団体
地域福祉などで、すでに市から補助金を受けて活動している団体(自治会、婦人会、福祉団体等)は該当になりません。

募集開始期日 六月一日(火)

助成金額

一団体につき年額七〇〇〇〇円限度

活動の内容等により

額の変更があります。

活動内容

防犯・防火活動

台風や地震等の災害を想定した避難訓練や連絡体制の整備

安否確認や買い物、話し相手、雪かき等

世代間交流事業

提出書類 事業計画書・収支予算書・役員名簿

申請先及び問い合わせ先

福祉保健課高齢対策係

五四 一一一一(内線四三三)



ライフサポート情報

～ひとり親家庭について～

自ら決意してひとり親になった方、やむをえずひとり親となった方。ひとり親の方の状況は様々ですが、ここではひとり親の皆さんが子どもを育てながら、一人の人間として心豊かに自分らしく自分の人生を生きていくために、今月から12回にわたって情報提供いたします。ぜひご参考ください。

ひとり親家庭とは・・・

子どもとその父または母のいずれか一方によって構成されている世帯をいいます。ひとり親になるにはそれぞれ理由があり、生別、死別あるいは最初から父親の存在が明白でない場合などさまざまです。

こんなときはありませんか？

夫または妻を失い、どうしたらよいか分からないとき

離婚、別居、配偶者の暴力(DV)などで悩んでいるとき

年金や諸手当のことを知りたいとき

生活費、お店を始めるための資金、子どもの学費などのお金が必要なとき

住まいに困ったとき

子どもの養育、しつけ、教育のことで悩んでいるとき

病気などで家事や育児ができないとき

就職のことを知りたい、または技術を身につけたいとき

同じ境遇の方と知り合い、語り合いたいとき

そのほか悩みや心配ごとがある場合には、ひとりで悩まずにご相談ください。次回は子どもの気持ちのケアについてお話しします。

(問) 福祉保健課福祉厚生係
54-1118 (直通)



健康カレンダー 6月

総合健診(基本健診・胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳がん検診・骨粗しょう症予防検診)

・6月7日(月)(湯の家旅館 受付:
午前8時30分～10時30分)

・6月10日(木)(日光市体育館
受付:午前8時30分～10時30分)

・6月11日(金)(日光市体育館 受付:午前8時30分～10時30分)

エンジョイライフ健康相談

・6月7日(月)(福祉保健センター
受付:午後1時15分～3時15分)

ワンポイントヘルシー教室

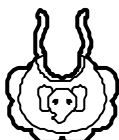
・6月8日(火)(所野コミュニティセンター 対象地区:所野 午前9時30分～午後1時30分)

・6月17日(木)(福祉保健センター 対象地区:萩垣面、安川町、匠町、本町、山内、日光(寂光) 午前9時30分～午後1時30分)

・6月30日(水)(中央公民館 対象地区:石屋町、松原町、相生町、東和町、若杉町、宝殿 午前9時30分～午後1時30分)

乳幼児健康診査

・6月2日(水) 3歳児健康診査



(福祉保健センター 対象:平成13年5月・6月生 受付:午後1時15分～1時30分)

・6月23日(水) 4ヶ月児健康診査

(福祉保健センター 対象:平成16年2月生 受付:午後1時～1時15分)

・6月24日(木) 10ヶ月児健康診査

(福祉保健センター 対象:平成15年8月生 受付:午後1時～1時15分)

すくすく赤ちゃん相談

・6月14日(月)

(福祉保健センター 対象:乳幼児とその家族 受付:午前10時～11時30分)

出張すくすく赤ちゃん相談

・6月21日(月)

(奥日光コミュニティセンター 対象:乳幼児とその家族 受付:午前10時～正午)

生き生きサロン

・6月4日(金) 機能訓練
(福祉保健センター 午前9時30分～正午)

・6月25日(金) 機能訓練
(福祉保健センター 午前9時30分～正午)



ヘルシーめ～る 6月

ちょっと気になるこの病気

< 高脂血症 >

今月は予防のための調理法についてお話しします。素材のうま味を利用して脂肪部分を減らしたり、取り除いたりして調理しましょう。

焼く

網焼き、凹凸のある鉄板等を使うとあぶらが下に落ちるので素材の脂肪を落としやすくなります。

またテフロン加工のフライパンは油の使用量が少なくすむので、余分に取り除かない利点があります。



炒める

材料の水分をしっかりきると、油の使用量が少なくなります。油はオリーブ油、ごま油等の植物性油(リノール酸、オレイン酸含有)を適量取ればコレステロール値、中性脂肪値を下げる働きをしてくれます。目安は1日で大さじ1～2杯、油

を使った料理は1食に1品以内にして取りすぎには注意しましょう。

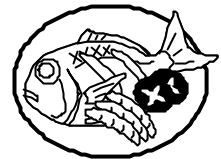
揚げる

衣を薄くすると、より油の吸収が抑えられます。また、揚げた後にはバットに紙を敷いて油をよく取り除きましょう。



煮る

煮物は油を使った料理より低エネルギーとなりますが、砂糖やみりんをたくさん使ってしまうとエネルギーは高くなりがちです。旬の材料やかつおぶし、こんぶ、しいたけ、魚介類等のだしを使った煮物がおすすです。



蒸す

油を使わない調理法のため、より脂肪分が抑えられます。

普段の調理にちょっと工夫してコレステロールの取りすぎを防ぎ、血液をよりさらさらに保ちましょう。

次回は血圧についてお話しします。

仕事と家庭の両立を支援します！

フリーフリー・テレフォン栃木

(財)21世紀職業財団栃木事務所の「フリーフリー・テレフォン栃木」では、少子高齢化が進む現在、仕事と家庭を両立しながら働きつづけたい方がもっと安心して働けるよう、育児・介護・家事のサービスに関する情報を電話とインターネットで提供しています。

また子育てをしながら働く家族を支援するため、一時的に子どもを預かったり幼稚園や保育園の送り迎えをしたりする「保育サポーター」も多数登録しており、その情報も提供しています。

どうぞお気軽にお電話ください。

相談日時 毎週月～金曜日(祝日除く) 午前九時三〇分～午後四時三〇分

(問) (財)21世紀職業財団

二八 六二五 二二二

HPアドレス <http://www.2020net.jp>



「日光広域障害者相談支援センター」のご案内

日光広域地区にお住まいの障害をお持ちの方が、地域で安心して自立した生活を送れるよう、相談・支援を実施しております。お気軽にご利用ください。

対象者 障害をもつ方またはその家族

開設日時 月曜日～金曜日 午前八時三〇分～午後五時十五分 祝日を除く。

電話での相談は二四時間受け付けています。(無休)

(問)日光広域障害者相談支援センター(今市市社会福祉協議会内) 二二二 八五三二

FAX 二二二 二九六八



みなさんからのおこころざし

社会福祉協議会・善意銀行扱い分
平成16年4月1日～30日 敬称略
現金預託
社会福祉へ
野沢光枝(稲荷町2丁目) 2,000円
北千住サンロード商店街 30,000円
相良建設(株)友好会 12,444円

デイサービスえくぼへ
石楠花会 1,000円
下野三楽園へ
匿名希望 1,000円
物品預託
福祉保健センターへ
町田正明(小山市) 鉢植え花