



**生まれ！ 5月生まれキッズ**  
 お誕生日を迎える町内在住で就学前のお子さんの写真を募集しています。  
 下記のあて先へメール又は郵送してください。  
 ○お子さんの写真(なるべくデータで)  
 ○お子さんの氏名・ふりがな・住所・生年月日・年齢  
 ○保護者の氏名・連絡先(電話番号)  
 photo@town.kamikawa.saitama.jp または〒367-0292 植竹909 役場総合政策課  
 締切 4月12日(水)[必着] ※応募多数の場合抽選、写真は返却不可



へんみ なぎ  
逸見 凧 ちゃん  
1歳 (二ノ宮)



あざみ そうた  
浅見 颯太 ちゃん  
3歳 (新里)



おおくぼ こうま  
大久保 光真 ちゃん  
4歳 (上阿久原)

# 子育て

問合せ：子育て相談窓口 ☎ 0495-74-0205 FAX 0495-77-2117

項目	日時	場所	内容・その他
にこにこ相談日 ～妊婦さんから 子育て相談～	水曜日に実施 (詳細は裏表紙「くらしのカレンダール」をご覧ください) 午前9時30分～11時30分	保健センター	妊娠中のことや、お子さんに関することをご相談ください。お子さんの身長・体重の計測も行っています。※電話等でお申込みください。
パクパク離乳食	4月20日(木) 午前10時～正午	保健センター	時短・カンタン・楽しく離乳食作りをします。 (対象:令和4年9月～12月生まれ)
なっちゃん広場	4月28日(金) 午前10時～11時	役場3階会議室	フィットネス、赤ちゃんの喜ぶ声かけ、抱っこ等、 幸せ膨らむコミュニケーションプログラムです。 (対象:1歳までの親子)
療育相談	お子さんの健やかな成長を応援するため理学療法士・作業療法士・言語聴覚士による相談を行っています。「言葉が遅い」「発音が不明瞭」「なかなか歩かない」など発育・発達面の心配ごとがある方は、子育て相談窓口へご連絡ください。		

項目	対象	日時	内容・その他
1歳6か月健康診査	令和3年9月～10月生まれ	4月14日(金) 受付時間:対象者に通知	身体測定、内科診察、歯科診察、育児相談、歯みがき相談など
2歳歯科検診	令和2年11月～12月生まれ		身体測定、歯科診察、育児相談、歯みがき相談など
3か月健康診査	令和4年12月～ 令和5年1月生まれ	4月24日(月) 受付時間:対象者に通知	身体測定、発達検査、内科診察、育児相談など
6か月健康診査	令和4年9月～10月生まれ		身体測定、発達検査、内科診察、育児相談、歯みがき相談、ブックスタートなど
1歳健康診査	令和4年3月～4月生まれ		身体測定、内科診察、育児相談、歯みがき相談など

※該当児には、案内通知を郵送します。通知が届かない場合は、上記子育て相談窓口までお問合せください。

- ◆全国共通救急電話相談ダイヤル(24時間365日対応)  
急な病気やけがに関して、相談員(看護師)が医療機関を受診すべきかどうかなどをアドバイスします。相談者の年齢は問いません。  
☎#7119  
☎048-824-4199(IP電話などの場合)  
※☎#7000(大人の救急電話相談)と☎#8000(小児救急電話相談)も今までどおりご利用できます。
  - ◆救急車を呼ぶほどではないけれど  
救急車を呼ばなくても病院等へ行くことが出来る場合、そんな時の医療機関の情報をご案内します。  
☎0495-24-1119(24時間対応)  
児玉郡市広域消防本部
  - ◆新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター  
☎0570-783-770(土日祝日も含む24時間受付)  
FAX048-830-4808(埼玉県保健医療政策課内)
  - ◆在宅当番医療機関(午前中のみ)
- | 月日       | 医療機関名        | ☎0495   |
|----------|--------------|---------|
| 4月2日(日)  | 飯塚耳鼻咽喉科医院    | 34-2313 |
| 4月9日(日)  | 五十嵐整形外科医院    | 24-2313 |
| 4月16日(日) | 池田レディースクリニック | 22-2048 |
| 4月23日(日) | 彩北病院         | 21-0111 |
| 5月7日(日)  | 彩の丘クリニック     | 71-7166 |
| 5月14日(日) | あたご山クリニック    | 22-8733 |
- ※当番医は変更になる場合がありますので、確認してからおかけください。

## 子育て相談窓口だより

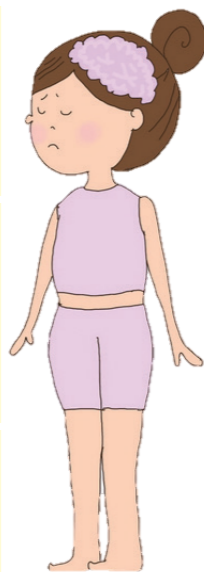
問合せ 子育て相談窓口  
☎ 0495-74-0205  
FAX 0495-77-2117

### 産後のママの心と身体

出産という大仕事を終えたママは、赤ちゃんとの新しい生活がスタートします。10か月かけて変化した身体は、すぐに元に戻ることはできません。身体が元の状態に戻るまで6～8週間を「産褥期(さんじょくき)」と呼びます。この期間に多くの不調がでてくるため、身体を休ませ、安静に過ごすことが大切になります。

#### 産後のママの心と身体の変化

- ①ホルモンバランスの急激な変化  
妊娠を安定させるホルモンが一気に減り、心の不調等の症状が現れることがあります。
- ②生活リズムや環境の変化  
慣れない育児や授乳で、昼も夜も赤ちゃんのペースに合わせることで、ストレスがたまりやすくなります。
- ③親としての自覚の芽生え  
赤ちゃんを守ろうと、責任感や緊張感が強くなります。



産後の体が元に戻るには6週間以上かかると言われています(個人差があります)。ゆっくり過ごすことを「なまけている」と思ってしまい、悩んだり頑張りすぎたりしてしまうママがたくさんいます。家族や友人が、「頑張り過ぎないでね」と声をかけたり、「大変だったね」と話を聞くことで、心が安定します。

#### ひとりで抱え込まずに相談を!



心の不調を感じたときは、一人で抱え込まずに、信頼できる人や子育て相談窓口にご相談ください。