

母子健康手帳の交付

(受付:午前8時30分～午後5時 場所:保健センター)

持ち物 印鑑、妊娠届出書(保健センターにもあります)、マイナンバーカード(持っていない人は通知カードと本人確認書類(運転免許証、パスポートなど))

※妊娠届出書を持っていない場合は、出産予定日を主治医に確認してからお越しください。

※代理人が来所の場合、妊婦本人が記入した委任状、代理人の印鑑と本人確認書類も必要です。

マ・パパ教室

(受付:午後1時15分～1時30分 場所:保健センター)

8月27日(土) 午後1時30分～3時30分	わくわくドキドキ沐浴体験 ママって大変! パパの妊婦体験 目からうろこ! 聞いて得するお話
---------------------------	---

対象 妊娠中期～後期頃の妊婦・夫および家族

持ち物 母子健康手帳

※要事前申込。

乳 幼児健診

(受付:午後1時～2時15分 場所:保健センター)

多少時間がかかります。

	対 象	日
4か月児健診	平成28年4月生	8月25日(木)
10か月児健診	平成27年9月25日～10月31日生	8月24日(水)
1歳6か月児健診	平成27年1月生	8月19日(金)
2歳6か月児相談・ 歯科健診	平成26年1月生	8月5日(金)
3歳6か月児健診	平成25年1月生	8月4日(木)

当日の午前10時に気象警報が発令されている場合は健診を中止します。

持ち物 母子健康手帳、質問票、バスタオル(4か月児)、歯ブラシ(10か月児・1歳6か月児・2歳6か月児・3歳6か月児)

※2歳6か月児健診では子育てコンシェルジュが保育園・幼稚園などの施設や子育て支援サービスの利用について相談に応じます(8月・9月のみ)。

※3歳6か月児健診では尿検査・視力検査を行います。

～ジュース・おやつ摂りすぎに注意～

夏はむし歯に気をつけて!

暑い日が続いていますが、水分補給はしっかりできていますか。夏は汗で口の中が乾燥し、唾液が少なることで、むし歯のリスクが上がります。

水分をしっかり摂ることは大切ですが、甘いジュースが中心になっていませんか。甘いジュースに含まれている砂糖は、歯を溶かす酸を作ります。お茶の代わりに1日に何度もジュースを飲むと、酸に歯が何度も触れ、歯を溶かす回数が増えるので、やめましょう。

また、おやつをだらだらと食べることもむし歯の原因となるので気をつけましょう。

お酒で悩んでいる人、その家族の皆さん

断酒会～湖南昼例会～ に参加しませんか?



お酒で悩んでいる人や、その家族の人、一人で悩まず昼例会に参加してみませんか。

断酒会では、お酒で苦しんだ皆さんが自分の体験を語り合い、酒害からの回復のお手伝いをしています。

個人の秘密は必ず守られますので、ぜひ気軽に参加してみてください。家族だけの参加もできます。

■日時 毎週水曜日

午後1時30分～3時

■場所

○第1・3水曜日…保健センター

○第2・4・5水曜日…中央まちづくりセンター

※費用無料、予約不要

※場所は保健センター行事などで変更することがあります。

問 青木成治(例会世話人・滋賀県断酒同友会)

☎090・3429・3548

西浦正(滋賀県断酒同友会)

☎090・1449・2624

家族の体験談

父の断酒に感謝!

真面目で誠実で仕事熱心、深い愛情で家族を守ってくれる大好きな父がアルコール依存症を患ったのは、母が他界した数年後でした。父は私たち姉妹を男手一つで立派に育て上げてくれましたが、最愛の妻を亡くした深い悲しみや孤独から、酒量が増え、アルコール依存症に陥ってしまいました。地獄のような生活が何年も続き、懸命に築き上げた仕事も、愛し守り抜いた家族も、父の人生そのものが崩壊寸前でした。

6年前、姉の結婚話を機に改心を決心した父と、精神科にたどりつきました。当初は病気のことも入院治療にも抵抗が強かった父も、先生の指導やほかの患者さんと過ごすうち、病気や自分と向き合えるようになり変わっていききました。

再飲酒の不安は常にありましたが、父は断酒会とつながりながら、家族のために頑張って断酒を続けてくれました。孤独や絶望ではなく、身近にあるたくさんの幸せを感じてほしくて、父が笑顔になれる時間を家族で増やしていききました。

おかげさまで現在5年間の断酒生活を続けていますが、家族だけでなく、断酒会の仲間の皆さんの存在が父にとって大きな心の支えになっていると感じます。今後も、穏やかで幸せな生活を送ることができるよう、断酒継続を支えていきたいと思ひます。