# 児童手当受給申請はお済みですか？
## 制度改正に係る申請期限は3月31日（月）です

問 子育て支援課 子ども福祉班
☎（内線）3365

令和6年10月に児童手当制度が改正され、受給対象年齢が高校生年代（平成18年4月2日以降生まれ）までに拡大されたほか、子どもの数のカウントとなる対象年齢も大学生年代（平成14年4月2日から平成18年4月1日生まれ）までに拡大されました。
児童手当の受給申請が必要な方にはすでに通知をお送りしていますが、まだ申請されていない方は3月31日（月）までに申請すれば、令和6年10月分から児童手当を受給することができます。
申請期限を過ぎた場合、過去分の児童手当の受給はできませんのでご注意ください。

町ホームページ
「令和6年10月から、児童手当の制度が変わります（お知らせ）」

# \ 2月・3月の /
# ご利用ください！子育て支援センター

子育て支援センターは、就学前のお子さんとその保護者を対象とした施設です。親子の集うスペースの提供、育児に役立つ情報提供、講座の開催のほか、育児についての相談を受け付けています。

町ホームページ
「子育て支援センター利用案内」

**子育て支援センター**
健康プラザ3階
☎046（285）8345（やさしいこ）
―電話相談も同じ番号です―

子育て支援センター SNS
X（旧Twitter）　Instagram　Facebook

## 移動子育てサロン

職員が出張します。近くにお住まいの方は、遊びに来ませんか。

◉日時　第1・第3火曜日　レディースプラザ
2月4日・18日、3月4日・18日
第1・第3木曜日　ラビンプラザ
2月6日・20日、3月6日
※3月の第3週は祝日のためお休みです
いずれも午前9時30分～11時

## 子育て広場（年齢別の遊びの場）

同年齢のお子さん達との交流や各年齢に合わせた活動をしています。

◉日時　第1金曜日/0歳児　第2金曜日/1歳児
第3金曜日/2歳児以上
午前10時10分～11時10分

◉内容　ふれあい遊び・指先遊び・積み木・ボールなど

## 子育てホッとタイム

初めての方でも楽しめます。
定員15組。予約が必要です。

**リフレッシュヨガ**
◉日時　2月25日（火）午前10時10分～
◉講師　井上綾子さん

**親子バレエ**
◉日時　3月24日（月）午前10時10分～
◉講師　中野沙織さん

## 土曜サロン　第2・第4土曜日

好きなおもちゃをみつけて親子で気軽に遊べるスペースです。

◉日時　2月8日・22日、3月8日・22日
午前9時～11時30分
午後1時30分～4時

## 夫婦で子育て！みんなで子育て

父と子の子育て支援センターの利用が増えてきています。
お子さんとおもちゃなどで一緒に遊ぶお父さんや、ベンチに座って遊ぶ姿を見守るお父さん。どちらも子育て支援センターであれば、小さいお子さんと安心して過ごせます。
年齢に合ったスペースやおもちゃだけでなく、職員や他の親子とのコミュニケーションも自然に取れるので、一人で子どもを見るという気負いがないのもいいところです。
他の親子の遊び方を見ながら、親はかかわり方のコツを知ることができます。子どもは自分より大きい子を見て真似をすることでいろんな遊び方に出会えるのもこの施設の魅力です。
子育てはだれでもみんな初心者です。身近で利用しやすい子育て支援センターをもっと気楽に利用してもらえるよう、スタッフ一同お待ちしています。

**ご利用について**　◉町役場お客様駐車場をご利用ください。　◉日程は変更になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

■防災行政無線 夕方の放送時刻変更　2月1日から10月31日まで、防災行政無線の夕方のチャイムは午後5時に放送します。
政策秘書課 秘書広報班 ☎(内線)3214

## 食育セミナー

### 脂がおいしい ハンバーグの作り方



日 2月20日(木)
午前10時30分～午後1時

所 健康プラザ3階
健康づくり室・調理実習室

人 町内在住の方 12人(先着)

師 ステーキハンバーグCONG
堀川大輔さん

費 400円(食材費)

物 エプロン、三角巾、ハンドタオル、マスク

申 問 2月10日(月)までに
健康推進課へ

## ワーキングママへの準備講座

### お子さんを遊ばせながら一緒に受講できます!

これから求職活動を考えているけれど、「どのように求職活動をすればいいのかわからない」「子育てしながら働くには?」などと考えている方、この機会にぜひ、ご参加ください。

日 3月7日(金)
午前11時～午後0時10分

所 子育て支援センター
(健康プラザ3階)

人 就職を希望する子育て中の方 10人

師 ハローワーク厚木
マザーズコーナー職員

申 問 3月6日(木)までに
商工観光課へ
☎(内線)3524



## マタニティセミナー

初めて出産される方を対象に、マタニティセミナーを開催しています。
2日間1コースですが、1日のみの参加も可能です。

| 日程 | 2月17日(月) | 2月22日(土) |
|---|---|---|
| 内容 | ・妊娠、分娩経過について<br>・妊婦体操<br>・栄養講話と試食 | ・産後の生活、赤ちゃんの世話<br>・ファミリープラン(家族計画)<br>・沐浴実習<br>・子育て支援センターの見学<br>・町の制度案内 |
| 時間 | 午後1時10分～4時 | 午前9時～午後0時30分 |
| 会場 | 健康プラザ | |
| 持ち物 | 動きやすい服装、バスタオル | 1日目の配布資料(1日目参加者) |
| | 母子健康手帳、筆記用具、母子健康手帳交付時の資料一式<br>※転入の方は会場でお渡しします。 | |
| 費用 | 無料 | |

申 問 2月10日(月)までに健康推進課へ

## 厚木保健福祉事務所 難病講演会 「難病と付き合いながら自分らしく働くために」

難病をお持ちの方に、仕事と治療を両立し自分らしく働く方法についてお話していただきます。

日 3月4日(火)
午後2時～4時30分
(受け付けは午後1時30分～)

所 厚木合同庁舎2号館
4階AB会議室

人 難病患者とそのご家族、
難病患者の支援に従事する方など
40人程度

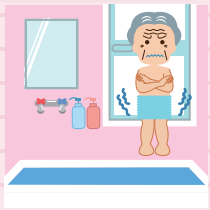
師 ハローワーク厚木
難病患者就職サポーター
栗田美智子さん

申 2月21日(金)までに
電話で下記へ

問 厚木保健福祉事務所
企画調整課
☎ 046(224)1111(代)

保健師から

## 寒い冬は、ヒートショックに要注意!



冬は寒さにより血圧が高くなりやすい時期です。「暖かい屋内と寒い屋外」「暖房器具を使用したリビングと使用していない脱衣所・浴室・トイレ」など、温度差が大きい場所を行き来すると、血圧が急激に変動し、血管や心臓に大きな負担がかかることでおこる「ヒートショック」のリスクが高くなります。命に関わる危険性もあるため、寒い時期は特に注意が必要です。

**ヒートショックにより生じる症状や疾患**

**●めまい ●たちくらみ ●意識消失 ●不整脈 ●心筋梗塞 ●脳梗塞など**

**日常生活でできる対策**

〈入浴時〉
- ●浴室や脱衣所は、使用前に暖めておく。
- ●浴槽のお湯は41℃以下にし、浸かる時間は10分間以内にする。
- ●かけ湯をし、ゆっくり浴槽に入り、出る時もゆっくり立ち上がる。
- ●脱水予防のため、入浴前後に水分補給をする。
- ●食後1時間以内や飲酒後の入浴は避ける。

〈トイレ〉
- ●トイレ内や便座を温めておく。羽織りものを身に着ける。
- ●いきみすぎないようにする。

〈その他〉
- ●暖房器具を用いて室温を調整し、各部屋の温度差を少なくする(10℃以内)。
- ●早朝の運動は避け、昼間の暖かい時間帯に行う。
- ●外出時にはマフラーや手袋、帽子などで防寒対策を行う。

**自分の血圧を把握しておきましょう!**

高血圧の方は、特に血圧が変動しやすくなります。日頃から血圧測定を行い、自分の血圧を把握しておきましょう。血圧が140／90mmHg(自宅で測定の場合は135／85mmHg)以上が長期間続く場合は、一度医療機関で相談してみましょう。

日 日時 所 場所 人 対象・定員(応募者多数の場合は抽選) 師 講師・指導 費 費用 物 持ち物 他 その他の事項 申 申し込み

## お子さんの歯科保健指導

日 2月27日(木)
※受付時間を分けてご案内します。個別通知でご確認ください。

所 健康プラザ2階 健診室

物 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、バスタオル

他 2歳児歯科健診では、身長・体重測定も行います。

| 歯科保健指導 | 対象 |
|---|---|
| むし歯予防教室(1歳児歯科健診) | 令和6年1月生まれ |
| 2歳児歯科健診 | 令和5年1月生まれ |
| | 令和4年7月生まれ |

対象者には2月上旬までに必要書類をお送りしますので、届かない場合はご連絡ください。育児について心配事のある方は、保健師・栄養士が相談をお受けします。
※むし歯予防教室では、フッ素塗布は行っていません。

## 産後ケア「赤ちゃんとパパとママの教室」(ひなたぼっこ)

教室の内容は、身長・体重測定、育児・栄養・母乳に関する個別相談、お友達づくりなどです。

日 2月20日(木)
午前9時30分～11時30分
受け付けは午前11時まで

所 健康プラザ2階 健診室

人 町内在住で、1歳未満のお子さんをお持ちのお母さん、お父さん、赤ちゃん

物 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃん用)、赤ちゃんに必要なもの(おむつ、ミルクなど)

申 2月19日(水)までに健康推進課へ

## すくすく親子健康相談

お子さんの発育・発達の確認や予防接種などの育児相談を、保健師・栄養士・看護師がお受けします。

日 2月6日(木)
午前9時30分～11時

所 健康プラザ2階 健診室

人 町内在住で、就学前のお子さんと保護者

物 母子健康手帳

他 離乳食の展示・試食も実施します。

申 申し込みの必要はありませんので、直接会場へお越しください。

## 産後ママのためのリラックス教室

ゆったり身体を動かしながら産後ママの身体と心をいたわり、リラックスしましょう!

日 3月3日(月)
〈前半〉午前9時45分～10時25分
〈後半〉午前10時50分～11時30分

所 健康プラザ3階 健康づくり室

人 町内在住の1歳未満のお子さんをお持ちのお母さん(各グループ5組)

師 ピラティスインストラクター
大瀧(おおたき)あさみさん

物 運動のできる服装、バスタオル

他 お子さん連れで参加の場合は事前にご相談ください。

申 2月17日(月)までに健康推進課へ

## 学んで得する町民健康講座

**「正しい肩の動かし方で、五十肩を予防しよう!」**

日 2月20日(木)
午後1時30分～3時

所 健康プラザ1階 多目的室

人 町内在住の方

師 愛川北部病院
理学療法士 淵橋潤也先生

申 問 2月13日(木)までに健康推進課へ

## 健康に関する相談会

申し込みの必要はありませんので、直接会場へお越しください。

### 骨密度測定・骨粗しょう症予防相談会

骨密度を測定し、生活習慣の見直しをしませんか。

日 2月21日(金)
午前9時30分～11時

所 健康プラザ1階 多目的室

人 町内在住で成人の方(骨粗しょう症で治療中の方を除く)

他 測定は年度内1回限り。素足になりやすい服装でお越しください。

### ヘルスあっぷ相談

大人の生活習慣病や健康・食事などに関する相談を、保健師・栄養士・看護師がお受けします。身体測定、体脂肪測定、血圧測定、健幸aiちゃん測定、健康食の試食なども行います。

日 2月21日(金)
午前9時30分～11時

所 健康プラザ1階 多目的室

人 町内在住で40歳以上の方

申 健幸aiちゃん測定のみ要予約(先着・3人)。2月20日(木)までに健康推進課へ

## 乳幼児の健康診査

### 1歳6カ月児・3歳6カ月児 健康診査

対象の方には2月下旬までに必要書類を送付しますので、届かない場合はご連絡ください。

所 健康プラザ2階 健診室

| 対象 | 1歳6カ月児(令和5年8月生まれ) | 3歳6カ月児(令和3年8月生まれ) |
|---|---|---|
| 日にち | 3月26日(水) | 3月4日(火) |
| 持ち物 | 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、バスタオル | 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、バスタオル、当日の朝の尿、視力・聴力の調査票(記入済みのもの) |

### 4カ月児・10カ月児 健康診査

診査は協力医療機関での個別健診となります。対象になる前月の下旬に個別通知を送付しますので、詳しくは通知をご覧ください。

日 **4カ月児健診**
満4カ月になった日から満7カ月になる日の前日まで(最適月齢は満4カ月)

**10カ月児健診**
満10カ月になった日から満13カ月になる日の前日まで(最適月齢は満10カ月)

■音声版広報あいかわ　録音ボランティアグループ「かえでの会」のご協力により、視覚障がい者の方に向けて音声データ化されています。ご希望の方は社会福祉協議会へご連絡ください。問 社会福祉協議会 ☎(内線)3792

問 問い合わせ　FAX ファクス　✉ 電子メール　費 がないものは無料です。　人 がないものはどなたでも参加・来場できます。