

6月・7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」

● **開所日** 月曜日～金曜日、第2・第4土曜日

● **利用時間** 午前9時～11時30分、午後1時30分～4時

月間予定・活動内容・お知らせなど、詳しくは町ホームページをご覧ください。

X(旧Twitter)



Instagram



Facebook



子育て支援センター SNS

子育て支援センター

健康プラザ3階

やさしいこ

☎ 046(285)8345

— 電話相談も同じ番号です —

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
6月3日・17日、7月1日・15日

第1・第3木曜日 ラビンプラザ
6月5日・19日、7月3日・17日

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)

同年齢のお子さんたち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** 布あそび、大型ブロック、新聞紙あそびなど

子育てホッとタイム

リフレッシュヨガ ※前日までにお申し込みください。

● **日時** 6月10日(火) 午前10時10分～

● **講師** 井上綾子さん

● **定員** 15組

● **持ち物** タオル、水筒、動きやすい服装



着ぐるみ人形劇「ピノキオ」

大きな着ぐるみ人形たちが、楽しい劇を行います。

● **日時** 7月29日(火) 午前10時15分～

● **出演** 人形劇団バンブー

子育て講座 ※前日までにお申し込みください。

子どもの事故防止と応急処置

● **日時** 6月24日(火) 午前10時10分～

● **講師** 町消防職員

● **定員** 15組

共感の心を育む「〇〇〇〇ねえ～」

「人の心が分かるように育ってほしい」と誰もがわが子に願います。おいしいものを食べたら「おいしいねえ～」、きれいなものを見たら「きれいだねえ～」。子どもにとって、目と目で一緒に感じる思いは、穏やかな親の表情や言葉と共に、心地よいものとなります。そして、その言葉が子どもの感情を深め、人や物への優しさになっていきます。どれほどの感動も、素通りしてしまえば感性は育ちません。人は、3歳までに「共感」していくことを覚えれば、人の心が分かる人になると言われています。「〇〇〇〇ねえ～」の言葉は、共感を確立できるいい言葉ですね。



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。

健やか成長応援記念品 1歳児へ積み木をプレゼント!

問 農政課 農政班 ☎(内線)3533

令和7年度中に1歳を迎えたお子さんに、「健やか成長応援記念品」として町内産木材で作った積み木(知育玩具)を贈呈します。申し込みは不要です。

● **対象** 令和6年4月以降に生まれた
1歳児歯科健診対象のお子さん

● **配布記念品** 町内産木材の積み木14ピース トートバッグ付き

● **配布方法** 1歳児歯科健診終了時に配布



生活習慣病予防教室 もっと元気プロジェクト with 健幸aiちゃん

およそ2カ月に1回のプログラムになり、参加しやすくなりました!

神奈川工科大学との包括連携協定に基づく取り組みとして、64歳までの町民を対象に、健康づくりのための運動とミニ健康講話、調理実習を組み合わせたプログラムを実施します。教室プログラムの開始前と終了後で、健康度を測定できる機器や神奈川工科大学が開発した「健幸aiちゃん」を使用し、自身の身体データを比較することができます。

人数に限りはありますが、託児(1歳～5歳児)も可能なため、子育て中の方も気軽に参加できます。

人 町内在住の64歳までの方で、プログラムに継続して参加できる方 20人(年齢基準日は令和8年3月31日)

費 400円(調理実習の食材費)

所 健康プラザ

申 7月18日(金)までに健康推進課へ

健幸aiちゃん

タッチパネルと音声ガイダンスを備え、運動機能測定や判断力(認知能力)測定を行うことで健康状態を「見える化」する機器です。



©Q'sfix

日時	内容
7月25日(金)または7月29日(火) いずれかの日程で参加 午前9時～正午	●教室前測定(1時間程度) 健幸aiちゃんによる測定、血圧・体組成測定、骨密度測定
8月5日(火) 午前10時～11時30分	●運動プログラム 自分を知って変えよう!セルフモニタリング ●ミニ健康講話 知って予防!生活習慣病(妊娠中の体重管理や健康管理にも)
10月7日(火) 午前10時～11時30分	●運動プログラム 美しい姿勢はお腹から!お腹を内から鍛えよう! ●ミニ健康講話 若いうちから対策!栄養と生活習慣で骨粗しょう症予防
11月18日(火)または11月21日(金) いずれかの日程で参加 午前10時30分～午後1時	●調理実習 栄養バランスアップ!主食・主菜・副菜の3つを揃えよう
12月9日(火) 午前10時～11時30分	●運動プログラム 足腰を鍛えて若返り!生活の中心、脚を鍛えよう! ●ミニ健康講話 知って予防と対策!高血圧を予防しよう(妊娠高血圧症候群予防にも)
令和8年2月3日(火) 午前10時～11時30分	●運動プログラム 後ろ姿をカッコよく!背中を鍛えて代謝もアップ! ●ミニ健康講話 糖尿病になる前に!生活習慣改善で高血糖を予防(妊娠糖尿病予防にも)
令和8年2月10日(火)または2月13日(金) いずれかの日程で参加 午前9時～正午	●教室後測定(1時間程度) 健幸aiちゃんによる測定、血圧・体組成測定、骨密度測定

※健康講話や運動の内容を変更する場合があります。

保健師から

成人5人に1人!新たな国民病 慢性腎臓病(CKD)

～ 忍び寄る腎臓の機能の低下に注意 ～ 問 国保年金課 国保年金班 内線 3376

特定健康診査・後期高齢者健康診査を受けてチェックしよう

●慢性腎臓病(CKD)とは

腎臓の働きが、健康な人の60%未満に低下するか、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態を言い、約2,000万人(成人5人に1人)は、患者であると推計されています。この病気は自覚症状が乏しく、気づかずに進行してしまうため、健診でチェックすることがとても大切です。

●慢性腎臓病(CKD)をチェックしよう!

町が実施する特定健康診査・後期高齢者健康診査には、腎機能に関する検査(クレアチニン・eGFR・尿蛋白)が含まれています。腎機能の低下が無い、健診結果を確認しましょう。

【慢性腎臓病】①尿蛋白が(+)、②糸球体濾過量(GFR)が60mL/min/1.73m²未満に低下の、いずれかが3カ月以上続く状態

●腎機能の低下が認められたら、まずは相談

かかりつけ医に相談するとともに、町の保健師・管理栄養士による健康相談(事前予約制)もご利用いただけますので、ご希望の方は国保年金課へご連絡ください。

腎臓は腰の辺りに左右に1個ずつあり、1個が150gほどの小さな臓器です

腎臓の大切な役割

- 血液をろ過して、老廃物を尿として体外に排せつする
- 水分と塩分の排せつ量をコントロールして血圧を調整する
- ミネラルや酸性・アルカリ性のバランスを保つ
- 血液を作るホルモンを分泌する
- カルシウムの吸収に必要な活性型ビタミンDを作り、骨を健康に保つ

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。

2025.June 11

■消防団員募集中! 消防団にあなたの力を! 地域や家族を守る消防団で、一緒に活動しませんか。満18歳以上で健康な方であれば、どなたでも入団できます。 問 消防課 総務班 046(285)3131

成人歯科健康診査・口腔がん検診のお知らせ

対象の方には、6月中旬に受診券を送付しますので、事前に指定医療機関へお問い合わせの上、指定医療機関の診療日・診療時間内に受診してください。

生活保護法による被保護世帯に属する方または町民税非課税世帯に属する方は、受診者負担金の免除が受けられますので、事前(受診券到着後)に申請してください。



町ホームページ
「成人歯科健康診査」



町ホームページ
「がん検診」

	成人歯科健康診査	口腔がん検診
内 容	歯周疾患の早期発見・予防発見のための診査 (治療は行いません)	視触診による口腔内の粘膜状態の確認
対 象	20歳、30歳、40歳以上の方 ●本年度20歳、30歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、 65歳および70歳になる方には、必須診査のほか、歯肉の 状況検査(CPI検査)や、むし歯菌活動性検査(RDテスト) を実施します。	40歳以上の方
受診者 負担金	1,000円 (昭和31年3月31日以前に生まれた方は無料)	1,600円 ●成人歯科健康診査と同時受診の場合は、 1,200円(加えて、成人歯科健康診査の 費用1,000円)。 (昭和31年3月31日以前に生まれた方) は無料
持ち物	受診券、マイナ保険証など	
期 間	7月1日(火)～12月31日(水)(医療機関の休診日は除く)	

がん検診の受診券を お送りします

がん集団検診をお申し込みの方へは、6月下旬～7月末に受診券、問診票、便の検査容器(大腸がん検診のみ)をお送りします。

医療機関検診(乳がん、子宮がん、前立腺がん)の受診券は、対象の方に、6月中旬に送付します。申し込みの必要はありません。ただし、医療機関での大腸がん検診をご希望の方は、申し込みが必要となりますので、ご注意ください。

子宮頸がん検診・乳がん検診 無料クーポン券をお送りします

がん検診の受診率向上のため、一定年齢の方を対象に、6月中旬に、がん検診無料クーポン券をお送りします。

町内在住で、次の年齢の方が対象です。

検診の項目	実施方法	対 象
子宮頸がん検診	集団検診または 医療機関検診	20歳～35歳の女性 (平成2年4月1日～平成18年3月31日生まれ)
乳がん検診 (マンモグラフィー)	集団検診	41歳の女性 (昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれ)

学んで得する 町民健康講座

歯の健康について
～お口の健康づくりは
身体の健康の入り口～

日 6月13日(金)

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 厚木保健福祉事務所
歯科医師 芦垣紀彦先生

申 問 6月12日(木)までに
健康推進課へ

第19回 厚木医師会女性医師部会講演会

大人もかかる小児の感染症 ～その予防と対策～

日 7月3日(木)

午後6時30分～8時
(午後6時受け付け開始)

所 厚木市保健福祉センター3階
ヘルスアップルーム
(厚木市中町1-4-1)

人 町内在住または在勤の方 50人

師 藤沢市民病院 臨床検査科部長
清水博之先生

申 6月25日(水)までに厚木医師
会事務局へ郵送、ファクスまたは
メールで申し込んでください

問 厚木医師会事務局
〒243-0011
神奈川県厚木市厚木町6-1

☎ 046(222)1259

FAX 046(223)0556

✉ info@atsugi-ishikai.or.jp

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 6月26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
1歳児歯科健診	令和6年5月生まれ
2歳児歯科健診	令和5年5月生まれ 令和4年11月生まれ

対象者には6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。



産後ケア「ひなたぼっこ」

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、
お母さんたちの休息などです。

- 日 6月19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歳未満のお子さんと
そのお母さん、お父さん
- 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 6月18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 6月5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。

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 6月24日(火)
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、健康aiちゃん測定、健康
食の試食なども行います。

- 日 6月24日(火)
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 健康aiちゃん測定のみ要予約
(先着3人)。6月23日(月)
までに健康推進課へ

厚木保健福祉事務所の 相談案内

厚木保健福祉事務所を会場に、健康・
福祉に関する相談・検査などを実施し
ています。事前に電話で予約が必要で
す。日時などはお問い合わせください。

精神保健・認知症相談

心の病気、アルコール・薬物などの依存症、
認知症の相談。

- 日 月に2回程度
午後1時30分～4時30分

専門的栄養相談

難病や合併症の方、そのご家族のための
食事相談。

- 日 日付は個別に調整します。
午前9時30分～午後4時

療育歯科相談

病気や障がい、発達の遅れなどがある
3歳未満児を対象とした歯科相談。

- 日 月に2回程度
午前9時～正午、
午後1時30分～4時

エイズ、梅毒の無料検査・相談

匿名・無料で受けられます。相談は、随時
受け付けています。

- 日 月に2回程度 午後1時20分～

- 申 問 厚木保健福祉事務所
☎046(224)1111(代)

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6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12月生まれ)	3歳6カ月児 (令和3年12月生まれ)
日にち	7月16日(水)	7月8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)