

【問合先】 ㊦ 保険健康課 ☎24-1111

成人保健係 内線2182 / 母子保健係 内線2130 / 保健企画係 内線2137

㊧ 吉田支所健康推進係 ☎49-7096

㊨ 三間支所健康推進係 ☎49-7103

㊩ 津島支所健康推進係 ☎49-7062

## 乳幼児健康診査・保健相談

対象の子どもには個人通知します。人数調整のため、個人通知の健診日が対象児・校区と異なる場合があります。受診希望で通知が届いていない人は、事前に連絡してください。

内容	とき	受付	ところ	対象児（中学校区）
3か月児健康診査	3/2(水)	13:00～13:30	宇和島保健センター(祝森)	H27.11月生まれ(城東・津島)
	10(木)		市役所	H27.11月生まれ(城南・城北・宇和海・三間)
8か月児健康相談	3/11(金)	9:30～10:00	吉田公民館	H27.7月生まれ(吉田)
	14(月)		三間保健福祉センター	H27.7月生まれ(三間)
		22(火)	9:30～11:00	津島保健センター
1歳6か月児健康診査	3/9(水)	13:15～13:45	宇和島保健センター(祝森)	H26.6～8月生まれ(津島) H26.8月生まれ(城東)
	15(火)	13:00～13:30	市役所	H26.7～8月生まれ(城南・城北・宇和海・三間)
2歳児健康診査	3/1(火)	13:00～15:00	宇和島保健センター(祝森)	H25.8～9月生まれ(城東・城南・城北・宇和海)
3歳児健康診査	3/8(火)	13:00～13:30	宇和島保健センター(祝森)	H24.9月生まれ(城南・城東・津島)
5歳児健康診査	3/14(月)	※決定後、個人通知します。	宇和島保健センター(祝森)	H23.2～3月生まれ(全校区希望者)



Vol.89

## 親と子の自己肯定感について

### ～知っていますか？自己肯定感を育むコツ～

#### ▶自己肯定感ってなに？

自分があるがままに受け入れ、自分を好きと思える、大切にできる感情のことです。

自分の悪い部分、良い部分を含めて認めてあげましょう。自己肯定感は「こころの土台」になります。

#### ▶子どものいいところをほめましょう

①できているところばかりではなく、子どもの特性などをほめる

例)「〇〇ちゃんはお絵かきが好きなんだね」「がんばっているね」

②あたり前のこともほめる

例)「ごはん全部食べたね」「ごめんねって言えたね」

#### ▶子どもにありがとうを伝えましょう

「ありがとう」は最高のほめ言葉です。

#### ▶十分甘えさせましょう

- ①子どもがどうしてもできないことを手伝う
- ②どうしても我慢できないことを助ける
- ③スキンシップや赤ちゃん返りなどの情緒的な欲求を受け入れる

※過干渉、過保護、大人の都合で支配するのは「甘やかし」です。

#### ▶叱る時に注意してみよう

①親の気持ちを表す言葉を使う

「私は〇〇してくれたら嬉しい」「私は〇〇されると悲しい」とメッセージで伝えましょう。

②子どもの行動に対して叱る

「〇〇したことは良くないな」

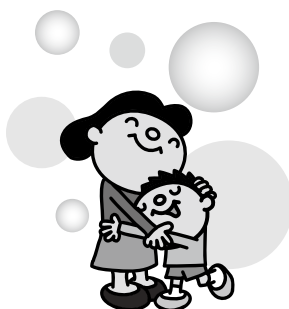
#### ▶叱った後は十分にスキンシップをとりましょう

抱きしめてあげましょう。

感情的に叱ってしまった場合は「ごめんね」と素直に言葉にしましょう。

#### ▶あなたの心は疲れていませんか？

子育てや家事に追われて、こころが疲れていませんか？「ま、いっか。」とありのままの自分を受け入れ、自分を好きと思えたらいいですね。ぜひ自分を好きになることから始めてみましょう。



【問合先】 ㊦ 母子保健係

【問合先】 ㊦ 保険健康課 ☎24-1111

成人保健係 内線2182 / 母子保健係 内線2130 / 保健企画係 内線2137

㊧ 吉田支所健康推進係 ☎49-7096

㊨ 三間支所健康推進係 ☎49-7103

㊩ 津島支所健康推進係 ☎49-7062

## 高齢者はり・きゅう施術助成 申請受付

はり・きゅう施術に対しての助成申請（平成28年度分）を受け付けます。

【対象】 市内に住む75歳以上または障がい認定で後期高齢者保険に加入している人が、市指定施術所で受けた施術料。

【助成金額（1回）】

▷ 1術 = 770円

▷ 2術 = 840円

【回数】 1カ月に10回まで

【申請受付】 3月1日(火)から

【助成方法】 事前に受給者認定申請書（高齢者福祉課、市指定施術所備え付け）を提出して、市指定施術所へ受給者認定通知書・印かんを持参してください。施術所での支払いのとき、助成金額を差し引いた額を支払ってください。

※毎年度申請が必要です。

※詳しくは、お問い合わせください。

【申込・問合先】 高齢者福祉課高齢者福祉係

☎24-1111 内線2160

## 認知症・高齢者権利擁護

■認知症サポーター養成講座 <申込が必要>

認知症サポーターは、認知症について正しい知識を持ち、認知症の人とその家族を、地域で見守り支える人のことです。次のとおり養成講座を開催します。参加無料。

【とき】 3月14日(月) 午前10時～11時30分

【ところ】 市役所 801会議室

【講師】 キャラバン・メイト

【定員】 30人程度（先着順）

■権利擁護研修会（事業所対象） <申込が必要>

介護保険事業所などの職員を対象とした、高齢者虐待に関する研修会を開催します。介護サービスを提供する上で高齢者の権利をどのように守り、生活を支えていくべきかを学びます。参加無料。

【とき】 3月17日(木) 午後1時30分～3時

【ところ】 市役所 801会議室

【講師】 西条市在宅介護支援センターあすか  
社会福祉士 大西 亮輔 先生

【定員】 40人程度（先着順）

【各申込・問合先】 高齢者福祉課地域包括支援センター

☎24-1111 内線2174

## 健康相談

■育児・健康相談（乳幼児・妊産婦）

【持参物】 母子健康手帳

とき	受付	ところ	問
3/11(金)	9:30～11:00	吉田公民館	㊧
14(月)		三間保健福祉センター	㊨
		10:00～11:00	津島保健センター
18(金)	10:00～11:30	宇和島保健センター(祝森)	㊦

■まちの健康相談室（一般・成人）

【持参物】 健康手帳（ある人）

3/14(月)	9:30～11:00	市役所	㊦
		吉田支所	㊧
22(火)		津島保健センター	㊩
28(月)		三間保健福祉センター	㊨

■思春期の子を持つ親のつどい

今抱えているさまざまな悩みや不安を親同士で考えてみませんか。

【とき】 3月18日(金) 午後7時30分～9時

【ところ】 市役所 202会議室

【申込・問合先】 ㊦母子保健係

## 愛媛県災害遺児福祉手当制度

手当を受給するには申請が必要です。該当する子どもの保護者は、お問い合わせのうえ、必要書類を提出してください。

【対象となる災害】

交通災害	車両、船舶、航空機などによる交通に起因する災害
労働災害	労働者などの業務上の理由による災害
天災など	風水害、地震そのほかの異常な自然現象に起因する災害および火災

【対象】

遺児	生計を維持していた親または養育者が交通災害などにより死亡または障がい（身体障害者等級表による級別1級かつ身体障害者手帳保持）の状態となった義務教育終了前の児童および高等学校に在学する児童
保護者	県内に住所を有する親権を行う人、後見人そのほかの人で遺児を現に養育している人

【手当額】 1人につき月額3,000円

【支給月】 毎年3、7、11月に4ヵ月分を支給

【問合先】 福祉課児童福祉係

☎24-1111 内線2147

## 市立宇和島病院 健康講座

■糖尿病教室（昼間の部・夜間の部）＜申込不要＞  
昼間の糖尿病教室に仕事の都合などで参加できない人のために、夜間の教室もおこなっています。

【と き】昼間の部：3月4日、11日、25日  
午後2時～3時  
※今年から金曜日に開催します。

夜間の部：3月29日(火)  
午後6時30分～7時30分

【内 容】糖尿病専門医、糖尿病療養指導士などのスタッフによる講義、臨床検査技師による血糖値測定

■肝臓病教室 ＜申込不要＞  
肝臓は沈黙の臓器と言われ、気がつかない間に病気が進行する場合があります。また、体の中でのいろいろな役割をもっています。肝臓病教室で、肝臓について学びましょう。

【と き】3月9日(水) 午後1時30分～2時30分

【内 容】・内科医師による肝臓疾患についての講義  
・薬剤師による薬についての講義

■生活習慣病対策のためのお料理教室 ＜申込が必要＞

【と き】3月9日(水) 午後2時40分～4時40分

【内 容】管理栄養士による野菜たっぷりレシピの実習  
【定 員】10人（先着順）

■心臓病教室 ＜申込不要＞  
心臓病は適切な治療をしなければ、生命を脅かす病気です。まずは、生活習慣を改めることから始めましょう。

【と き】3月16日(水) 午後2時30分～3時30分

【内 容】・内科医師による心疾患についての講義  
・管理栄養士による食生活についての講義

■やわらか食お料理教室 ＜申込が必要＞  
脳血管障がいや高齢のため、食事の時にムセたりスムーズに飲み込めないひとを対象にした食事の作り方を学びましょう。

【と き】3月18日(金) 午後2時～4時

【内 容】管理栄養士・調理師による飲み込みやすい食事の実習

【定 員】10人（先着順）

＜全教室共通＞

【ところ】市立宇和島病院 北棟多目的栄養相談室

【申込・問合先】市立宇和島病院食養科

☎25-1111 内線20010

## 予防接種

## ■第2期ジフテリア・破傷風予防接種

対象の人はできるだけ早く接種を済ませましょう。

【対 象】市の住民基本台帳に記載がある11・12歳の人

【接種料金】無料

【持参物】母子健康手帳、保険証、予診票 など  
※予診票は11歳になる誕生日の月末に送付しています。  
※事前に医療機関に予約をしてください。

※予診票を紛失した人は、お問い合わせください。

【問合先】④保健企画係

## 市立宇和島病院 子育てセミナー

核家族化が進む昨今、子育てに関して不安を感じている人が多いのではないのでしょうか。市立宇和島病院では、子どもの病気を中心に子育てに関する問題をテーマとして、定期的な少人数でのセミナーを開催しています。※託児もできます（要連絡）。

【と き】毎月第1月曜日 午後1時～2時

※祝日の場合は、第2月曜日。

【ところ】市立宇和島病院

北棟1階多目的栄養相談室

【対 象】子育てに関心のある人

【3月の内容】予防接種

【講 師】市立宇和島病院小児科医 など

【申込方法】事前に電話または市立宇和島病院ホームページから申し込んでください。

【問合先】市立宇和島病院小児科外来

☎25-1111 内線22052

<http://www.uwajima-mh.jp/>

## 難病啓発講演会&amp;コンサート

昨年より新たな難病医療費助成制度が始まり、現在306疾病が対象となっています。

その中でも、多くの方が治療されている消化器系疾病の難病についての講演会と、リフレッシュできるようコンサートを実施します。

【と き】3月12日(土) 午後1時～3時

【ところ】市立宇和島病院 北棟2階講堂

【内 容】

講演会	演 題	消化管に発症する難病指定疾患 ～潰瘍性大腸炎 クロウン病 どんな病気～
	講 師	市立宇和島病院内科科長 岡本 傳男 先生
コンサート	出 演	アンサンブルさくら

【問合先】市立宇和島病院総務管理課

☎25-1111 内線21054