

麻薬・覚醒剤乱用防止運動（～11月30日）実施中！

～危険ドラッグは買わない!! 使わない!! かかわらない!!～
麻薬・覚醒剤・大麻・危険ドラッグなどの薬物乱用は、個人の問題にとどまらず、社会全体に計り知れない危害をもたらします。4月からは指定薬物の製造、販売に加えて、所持、使用、購入などが法律で新たに禁止されました。「ちょっとなら…」といった安易な気持ちで購入や使用をした場合には厳しい罰則が科せられます。正しい知識を身につけ、薬物乱用を根絶しましょう。薬物でお困りの人は、ご相談ください。また、**危険ドラッグ販売店舗に関する情報等についても各問合せ先へお寄せください。**

【相談・通報窓口】

相談・通報窓口	電話番号
埼玉県保健医療部薬務課	048 (830) 3633
ホワイトテレホンコーナー	048 (822) 4970
ヤングテレホンコーナー	048 (861) 1152
幸手保健所	0480 (42) 1101

問合せ 幸手保健所 ☎(42)1101
埼玉県薬務課 ☎048 (830) 3633

統合失調症の家族教室

家族のできる事を学び、社会資源を活用して、家族にもこころの健康を取り戻してもらうことを目的としています。

日時 11月20日(木)・27日(木) 各回14時～16時
場所 ふれあいセンター久喜 3F 会議室 (久喜市青毛753-1)
内容 ◆20日：コース別講演
Aコース：統合失調症と回復について
Bコース：ひきこもりがちな生活から一歩踏み出すために
Cコース：サービスの上手な利用と自立に向けて
Dコース：長期入院から地域生活への移行について
◆27日：共通講演
家族会とは ～家族の分かち合いから得られること～

対象 統合失調症の方のご家族
費用 無料 **定員** 50名(申込順)
主催 埼玉北地区地域自立支援協議会
共催 幸手保健所

申込・問合せ
埼玉北障がい者生活支援センターふれんだむ ☎(36) 2600
埼玉北障がい者生活支援センターベルパール ☎(25) 2755

11月は「いじめ撲滅強調月間」です

いじめの根絶に集中的に取り組むため、埼玉県は11月を「いじめ撲滅強調月間」に制定しています。いじめに遭ったり、気が付いたりしたら、一人で悩まず御相談ください。

電話相談窓口 よい子の電話教育相談 (24時間365日対応)
子ども専用 (18歳以下) ☎0120 (86) 3192
保護者専用 ☎048 (556) 0874
Eメール soudan@spec.ed.jp



問合せ
埼玉県県民生活部青少年課 ☎048 (830) 2905

11月は「児童虐待防止推進月間」です

児童虐待に関する相談対応件数は年々増加しており、特に、子どもの生命が奪われるなど重大な事件も後を絶たず、児童虐待問題は社会全体で早急に解決すべき課題となっています。

■ 児童虐待は次のように分類されます。

身体的虐待	性的虐待	保護怠慢(ネグレクト)	心理的虐待
殴る、蹴る、首をしめる、熱湯をかける、溺れさせる、タバコの火を押しつける、体を激しく揺さぶる など	子どもへの性交や性的行為を強要する、ポルノグラフィの被写体にする など	食事を与えない、ひどく不潔なままにする、病氣やケガをしても病院に連れて行かない、家に閉じ込める など	ひどい言葉で傷つける、他の兄弟とは著しく差別的な扱いをする、わざと無視する、子どもの目の前でDVが行なわれる など

■ 子どもへの接し方に不安や悩みがあったら一人で悩まず、相談しましょう。また、周りに気にかかる親子がいる場合も、相談してください。(通告者の秘密は守られますのでご安心ください。)

相談先 子育て支援課、健康支援課、教育委員会
越谷児童相談所 ☎048 (975) 4152 東部中央福祉事務所 ☎048 (737) 2132
幸手保健所 ☎(42) 1101 全国共通ダイヤル ☎0570 (064) 000
休日夜間児童虐待通報ダイヤル ☎048 (779) 1154 子どもスマイルネット ☎048 (822) 7007
よい子の電話教育相談(保護者用) ☎048 (556) 0874、(子ども用18歳以下) ☎0120 (86) 3192

保+健

お子様の用事でお越しになる際は母子健康手帳をお持ちください

保健センター ☎0480(34)1188
(健康支援課)

乳幼児健診

名称	対象	実施日
3～4か月児健診	平成26年8月生	12月10日(水)
9～10か月児健診	平成26年2月生	12月9日(火)
1歳6か月児健診	平成25年5月生	12月3日(水)
3歳児健診	平成23年7月生	12月24日(水)

受付時間 13時～13時30分
持ち物 母子健康手帳、バスタオル(3歳児健診は母子健康手帳のみ)
※対象児には個別通知があります。健診日の1週間前までに通知が届かない場合は、保健センターへご連絡ください。

ヘルスマイトの料理教室

テーマ：生活習慣病予防

ヘルスマイト(食生活改善推進員)は、食生活を通じた健康づくりを広めるボランティアです。私達と一緒に、生活習慣病を予防する食事作りを学びませんか?
日時 11月20日(木) 9時30分～13時30分
場所 保健センター2階 調理実習室
費用 300円
定員 25名
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具、かかとのある室内履き

主催 杉戸町食生活改善推進員協議会
申込 11月13日(木)までに電話で保健センターへ
※17時以降 佐藤 ☎(32) 3539

カンタン離乳食教室

日時 12月5日(金) 9時50分～正午
内容 離乳食の進め方、5～8か月頃の離乳食の調理・試食
持ち物 エプロン、三角巾、ふせん、筆記用具、米大さじ1、かかとのある室内履き、母子手帳、おぶひも、おむつ、タオル
定員 15組(申込順)
申込 11月28日(金)までに電話で保健センターへ

ノロウイルスによる食中毒にご用心!

ノロウイルスが流行る季節です。昨年度のウイルスを原因とする食中毒17件のうち14件は11月から3月にかけて発生しました。ノロウイルスは嘔吐や下痢、発熱などが主な症状です。基本的な予防対策は、次のとおりです。
①外出後や食事の前、トイレの後などは、手指についたウイルスを石鹸と流水でしっかり洗い流しましょう。
②加熱調理する料理は中心部まで十分に火を通しましょう。
③症状がなくても便には1週間程度ウイルスが排出されます。手洗いを励行しましょう。
④嘔吐物や便には多量のウイルスが存在します。嘔吐物や便を片付ける場合には、マスクや使い捨て手袋、エプロンを使用し、汚れた場所は塩素系の薬剤で消毒しましょう。
問合せ 幸手保健所 ☎(42) 1101

筋力トレーニング講習会 (60歳以上対象)

転倒予防や健康づくりのために、簡単な筋力トレーニングマシン利用を学ぶ講習会です。修了後は、自主トレーニングで元気に過ごせる体を作りましょう。
日時 12月18日(水) 10時～11時30分
場所 すぎとピアふるさと元気村
対象 町内在住の60歳以上の方
※ただし要支援・要介護認定を受けている方を除く
定員 10名(先着順)
申込 電話で保健センターへ

母と子のつどい

日時 12月8日(月) 10時～11時30分
場所 保健センター 2階研修室
対象 就園前のお子さんと保護者の方
内容 杉戸町母子愛育会によるお遊び会です。親子で参加して、一緒に楽しく遊びましょう!今回は、みんなでクリスマスリースを作ります。
その他 参加費無料・事前申込不要

ママパパ教室 -日曜クラス-

もうすぐママパパになる皆さん、赤ちゃんをお風呂に入れる方法や抱っこの仕方など練習してみませんか?
日時 12月7日(日) 9時～12時15分
内容 「赤ちゃん」を題材にしたDVD鑑賞、赤ちゃんをお風呂に入れよう 他
対象 平成27年1～3月出産予定の妊婦と夫。
※出産予定月は目安です。予定月以外の方も参加できます。
申込 12月1日(月)までに電話で保健センターへ

「すぎと健康アカデミー」公開講座 医療講演会

あなたの血管を傷めている原因はなに?脳出血や心筋梗塞などを予防するために心がける食・運動習慣をアドバイスします。
日時 12月17日(水) 14時～15時30分
テーマ 「生活習慣病について」
講師 東埼玉総合病院附属清地クリニック 馬場 元毅 脳神経外科医師
場所 保健センター 1階 健診室
定員 30名(申込順)
申込 12月12日(金)までに電話で保健センターへ

がん患者の集い!

仲間に出会い、一人だけじゃないと思えることは大きな励みです。
日時 11月28日(金) 13時～16時
場所 カルスタすぎと 集会室1・2
対象 がん患者(がん全般)
問合せ がん患者会シャローム専用 ☎090 (4535) 9198