



### (市)健康増進課からの お知らせ

健康増進課は、総合保健福祉センター(大塚1丁目6-40)にあります

総合保健福祉センター ☎86-0900  
吉川健康福祉センター ☎72-2210

健康増進課	<b>乳児集団健康診査</b> 対象者には10日前までに案内文を送付 日時: 3月5日 受付は午後1時~1時30分 場所: 吉川健康福祉センター 対象: 平成26年10月・11月生まれの乳児(吉川地域以外の受診希望者は、必ず事前に連絡してください) 日時: 3月25日 受付は午後1時~2時 場所: 総合保健福祉センター 対象: 平成26年11月生まれの乳児(平成26年10月生まれで、まだ受診していない方も受けられます) 次回の予定 4月22日	<b>母子健康手帳の交付・妊婦健康診査費の助成</b> 母子健康手帳交付時に妊婦健康診査費の助成申請を受付します。 対象: 妊婦 持ち物: 印鑑・領収書の原本・預金通帳等振込先が確認できるもの <b>Enjoyマタニティ教室【要申込】</b> 日時: 3月17日 午前10時~午後0時30分 場所: 総合保健福祉センター <b>申込</b> ☎86-0900 対象: 市内に住民登録のある妊婦とその夫 費用: 200円 持ち物: 母子健康手帳、エプロン
	<b>1歳6カ月児健康診査</b> 対象者には10日前までに案内文を送付 日時: 3月12日 受付は午後1時~2時 場所: 総合保健福祉センター 対象: 平成25年8月生まれの幼児 次回の予定 4月16日	<b>献血</b> 日時: 3月19日 受付 午前9時30分~11時30分 会場: 吉川支所
	<b>3歳児健康診査</b> 対象者には10日前までに案内文を送付 日時: 3月13日 受付は午後1時~2時 場所: 総合保健福祉センター 対象: 平成24年2月生まれの幼児 次回の予定 4月17日	<b>母子健康手帳の交付・妊婦健康診査費の助成</b> 母子健康手帳交付時に妊婦健康診査費の助成申請を受付します。 対象: 妊婦 持ち物: 印鑑・領収書の原本・預金通帳等振込先が確認できるもの <b>Enjoyマタニティ教室【要申込】</b> 日時: 3月17日 午前10時~午後0時30分 場所: 総合保健福祉センター <b>申込</b> ☎86-0900 対象: 市内に住民登録のある妊婦とその夫 費用: 200円 持ち物: 母子健康手帳、エプロン

相談	日時	会場・問い合わせ
妊産婦・乳幼児健康相談 身体測定、育児・栄養・歯科相談	3月5日 午後2時~3時	吉川健康福祉センター
乳幼児発達専門相談(すこやか相談) 子どものことばや精神発達、行動面についての心配事など	3月10日 午後1時~2時	【要予約】 総合保健福祉センター
成人保健相談 医師による健康相談・健診結果相談・保健相談・栄養相談・血液検査・血圧測定・尿検査など 血液検査1,000円(要予約)	3月9日 午後1時30分~3時 3月18日 午後2時~3時30分	総合保健福祉センター 吉川健康福祉センター
歯の健康相談 歯科医師による健診・相談と歯科衛生士によるブラッシング指導など	3月9日 午後1時30分~3時	総合保健福祉センター
不妊専門総合相談 妊娠しても流産を繰り返す習慣流産「不育症」などに関すること	電話相談 3月7日 午前10時~午後4時 面接相談 3月14日、25日(第2土曜、第4水曜) 午後2時~5時	(県)男女共同参画センター 電話相談 ☎078-360-1388 面接予約 ☎078-362-3250 【要予約】(面談日の3日前まで)



### 小児救急医療電話相談のお知らせ

(子どもの急な病気やけがで困った時の相談)  
症状への対応方法などの助言や医療機関の紹介をします。

北播磨小児救急医療電話相談センター

- ▶電話 62-1371
- ▶時間 午後6時~10時(年末年始および祝日を除く)
- ▶対応者 看護師

### 兵庫県小児救急医療電話相談

プッシュホン用 ☎ 8000  
ダイヤル回線・携帯電話・IP電話用  
☎078-731-8899

- ▶時間 平日・土曜 午後6時~午前0時  
日曜・祝日・年末年始 午前9時~午前0時
- ▶対応者 看護師(必要に応じて医師)



## 3月

### 小児科救急当番医・休日当番医・休日歯科診療

当番医および診療科目は変更する場合がありますので、当日の新聞または事前に医療機関へ確認してください。緊急時のみ利用してください。

区分	日時	受付時間	会場・問い合わせ
休日当番医	午前9時~正午、午後1時~5時	午後4時30分まで	下記のカレンダーに表記
小児科救急当番医	火・木曜(祝日を除く) 午後6時30分~9時30分	午後9時まで	
休日歯科診療	午前9時~正午	午前11時30分まで	休日歯科診療所(総合保健福祉センター内) ☎86-0903 持ち物: 健康保険証

日	月	火	水	木	金	土	
1 歯科診療 【小・アレ・小神】小児科神沢クリニック 福井3丁目15-17 ☎83-5950 【整】上田医院 緑が丘町本町1丁目234 ☎85-7700	2 3 小児 藤本小児科内科産婦人科クリニック 緑が丘町西2丁目2-5 ☎85-6262	4 5 小児 かわい子どもクリニック 志染町中自由が丘1丁目560 ☎85-8466	6 7	8 歯科診療 【小】小島医院 末広1丁目6-33 ☎82-1057 【泌】近藤泌尿器科クリニック 別所町小林725-4 ☎84-2525	9 10 小児 成田青山診療所 志染町青山3丁目28-2 ☎89-8735	11 12 小児 小児科神沢クリニック 福井3丁目15-17 ☎83-5950	13 14
15 歯科診療 【内・循・小】早川内科循環器科医院 大村142-7 ☎89-0017 【外】吉川病院 吉川町稲田1-2 ☎72-0063	16 17 小児 かわい子どもクリニック 志染町中自由が丘1丁目560 ☎85-8466	18 19 小児 藤本小児科内科産婦人科クリニック 緑が丘町西2丁目2-5 ☎85-6262	20 21 歯科診療 【内・小】島田医院 本町1丁目5-16 ☎82-1046 【内・外・肛】なんばクリニック 別所町小林734-208 ☎86-0117	22 歯科診療 【内・整・外】三木山陽病院 志染町吉田1213-1 ☎85-3061 【外・整・内】米山外科医院 緑が丘町東2丁目9-7 ☎85-8700	23 24 小児 小島医院 末広1丁目6-33 ☎82-1057	25 26 小児 成田青山診療所 志染町青山3丁目28-2 ☎89-8735	27 28
29 歯科診療 【小】藤本小児科内科産婦人科クリニック 緑が丘町西2丁目2-5 ☎85-6262 【眼】内閣眼科医院 緑が丘町東1丁目8-1 ☎84-0235	30 31 小児 宮崎小児科内科医院 大村144-12 ☎82-2131	【小】小児科 【アレ】アレルギー 【小神】小児神経科 【整】整形外科 【泌】泌尿器科 【内】内科 【循】循環器内科 【外】外科 【肛】肛門外科 【眼】眼科					

### 三木市医師会から

### “ありがとう”は魔法のことば

子育ての悩みはたくさんあると思います。いろいろな子どもがいて心配の種もさまざまですが、子どもに心配な症状が出る理由はただ一つです。それは「子どもの自己評価の極端な低さ」です。自己評価とは、自分は生きている意味がある、存在価値がある、大切な存在だ、必要とされている、という感覚のことを言います。これは子どもの安心感につながります。この安心感を持ってなくなると子どもはいろんな症状を出します。「大好きって言われるとうれしい。自分が生きていいんだと思えるから」と言う子どもが増えているのではないのでしょうか。自分を肯定できる、生きていいんだ、大切な人間なんだ、という気持ちを持った子どもを育てることが必要です。それにはスキンシップと“ありがとう”の言葉が大切です。

1. スキンシップが大切です  
「抱きぐせ」は悪くはありません。すごく良いことです。

子どもを放置すると、子どもに強い怒りが生まれます。それが続くと失望につながります。泣かないだけでなく笑わない子どもになります。いっぱいスキンシップしてあげてください。愛の反対は憎しみではありません。無関心です。

2.“ありがとう”をいっぱい言ってあげてください  
ありがとうって言われると子どもの自己評価が高まります。ありがとうって言うと子どもの目の色が変わります。子どもにありがとうを言いなさいと教えるお母さんは多いのですが、それよりも、子どもにありがとうをたくさん言ってあげてください。それが子どもの自己評価を上げる一番の方法です。そうすると、子どもに自信が生まれます。優しく強い子どもに育ちます。決していじめに負けない子どもに育ちます。“ありがとう”は魔法のことばです。“ありがとう”は子どもを元気にします。子どもを希望に満ちた存在にします。(子育てハッピーアドバイス 明橋 大二 著一万年堂出版 から引用)  
小島医院 小島 崇嗣