

▶ ころだって風邪をひきます。「うつ」を予防しましょう。

◎こんなことはありませんか？

- ・ 悲しい憂うつな気分
- ・ 疲れやすく、元気がない
- ・ 寝つきが悪く、朝早く目が覚める
- ・ 人に会いたくない
- ・ 自分は価値が無いと感じる

◎こんな人がまわりにいませんか？

- ・ 以前より表情が暗い
- ・ 体調不良の訴えが多くなった
- ・ 人との交流を避けるようになった
- ・ 飲酒量が増えた
- ・ 遅刻、早退、欠席が増えた

早めに相談・治療・そしてころの休養を取ることが重要です。本人、そして周りの人が正しい知識を持つことが大切です。町ではうつ予防のため、03・04の講演会を行います。自分のための時間を作ってみませんか。

03 ころのセミナー 「うつ」について知りたい

実施日：8月20日(月)

自殺の原因である「うつ」の予防のためにセミナーを開催します。

日時：8月20日(月) 14:00～16:00 (開場13:30)

内容：「うつ」の原因や症状、兆候について講義し、相談や治療、対応の方法などをお話します。

場所：総合体育館3階研修室

定員：80人 (定員になり次第締め切り)

※会場には、手話通訳・要約筆記・磁気ループを用意しています。

申込先・問い合わせ：福祉課障がい者支援係(☎176) FAX:274-1051



講師：東洋大学ライフデザイン学部教授 精神科医 白石弘巳先生

04 アクティブ・エイジング講座 これからの自分を見つける

定年退職を迎えた55歳～70歳を中心に、セカンドライフを有意義に過ごしたいと考えている人向けの講座です。

対象：町内在住の概ね55～70歳の男性

場所：生活支援センター

定員：20人 (定員になり次第締め切り)

参加費：無料 (調理実習は材料費自己負担)

申込先・問い合わせ：福祉課障がい者支援係(☎176) FAX:274-1051



日程	時間	内容
9月15日(土)	9:30～12:00	チェックシートで自己診断
10月20日(土)	9:30～12:00	運動で身体と心のリフレッシュ
11月17日(土)	9:30～13:00	食生活ミニ講座、調理実習
12月15日(土)	9:30～12:00	シニア世代のボランティア講座



休日・小児時間外診療のご案内

● 休日診療日 日曜、祝日
おひな末年始(12月31日～1月3日)

▼ 小児時間外診療日 月曜～土曜

〒118-0001 東京都荒川区西日暮里3-1-20

☎(264) 9592

● 休日診療時間 9時～16時、20時～23時

▼ 小児時間外診療時間 20時～22時

⚠ 不活化ポリオワクチンについて

不活化ポリオワクチンによる定期予防接種の開始時期について、平成24年6月1日付けで厚生労働省から「本年9月1日より、ポリオの定期接種ワクチンを生ポリオワクチンから不活化ポリオワクチンに一斉に切り替えることとします。」という旨の通知がありました。これに伴い、9月24日、10月1日、10月15日、10月22日に実施予定だった生ポリオワクチンによる集団接種は実施されません。不活化ポリオワクチンによる定期予防接種の具体的な開始時期・方法等の詳細が決定次第、ホームページ・広報等を通じてお知らせします。

保健センター
〒354-0041 藤久保 185-1
☎258-1236 FAX)258-5994
✉hoken@town.saitama-miyoshi.lg.jp



01 乳がん検診 (集団)



実施日：10月31日(水)・11月1日(木)

対象：町内在住の満30歳以上の女性で

- ①奇数月生まれの人
- ②昨年度乳がん検診をしていない偶数月生まれの人
- ③無料クーポン対象の人

検査内容：①視触診 ②マンモグラフィ検査

日時：10月31日(水)、11月1日(木)

- 午前：①9:00 ②9:30 ③10:00
④10:30 ⑤11:00 ⑥11:30
- 午後：⑦13:00 ⑧13:30 ⑨14:00
⑩14:30 ⑪15:00

場所：保健センター

定員：180人 (定員を超えた場合は抽選)

自己負担金：2,000円

申込期間：8月1日(水)～31日(金) ※8月31日必着

下記の方は集団検診のマンモグラフィ検査ができません。

- ①妊娠している人、妊娠している可能性のある人
- ②授乳中の人
- ③丰胸術をした人
- ④胸壁に人工物(ペースメーカー・IVHポート、IVシャントなど)が入っている人
- ⑤乳房の手術後1年以内の人

官製はがき、FAX、メール、QRコードで申し込みください。保健センター窓口でも申し込みができます。

【記入内容】

- 1、乳がん検診申込み
 - 2、住所
 - 3、氏名
 - 4、生年月日
 - 5、性別
 - 6、電話番号
 - 7、検査の希望日時(第3希望まで)
- ※希望者が多い日時は抽選。受診券は9月上旬に郵送します。

02 母子保健事業 はじめて子育て講座「ホットサークル」

日程	場所	内容	持ち物	QRコード
8月20日(月)	藤久保公民館	自己紹介、子育てに関するゲーム(ゲームをしながら楽しく仲間作り)	母子健康手帳、筆記用具、赤ちゃんに必要なもの(ミルク、おむつ、バスタオルなど)	
8月28日(火)	藤久保公民館	ふれあい遊び、おもちゃ製作、子育てQ&A		
9月6日(木)	保健センター	離乳食講座(試食あり)		

時間：10:00～11:30(全日程共通)

対象者：平成24年4月～6月生まれの子と家族

費用：無料

定員：定員20人(定員を超えた場合は第1子の人を優先)

申し込み方法：電話、FAX、メール、QRコードでお申し込みください。メール、FAXの場合は次の必要事項を記入して申し込みください。

項を記入して申し込みください。QRコードの場合は希望の申し込み項目を選択し、フォームの内容を記入し送信してください。

【記入内容】

- ①子育て講座申込み
- ②参加する親の名前
- ③住所
- ④電話番号
- ⑤子どもの名前と生年月日
- ⑥何番目の子どもか
- ⑦兄(姉)の参加の有無