

子育て講座

リズムック de あそびっ子!



日時 4月27日(金) 午前10時～11時
場所 秋川ふれあいセンター
内容 親子で音楽に合わせて体を動かす
講師 高岸祐幸氏(アスポート指導員)
対象 2歳から3歳の子どもとその保護者
定員 15組(申込み順)
持ち物 水分補給できるもの

費用 無料
申込み方法 電話で申し込んでください。
動きやすい服装で参加してください
申込み・問合せ 子ども家庭支援センター(50・3313)

持ち物 バスタオル
費用 無料
申込み方法 電話で申し込んでください。
申込み・問合せ 子ども家庭支援センター(50・3313)

問合せ あきる野市ファミリー・サポート・センター(550・3855)
ちびっこひろばを開催
期日 5月9日、6月6日、7月4日、9月5日、10月3日、11月7日、平成25年1月9日、2月6日、3月6日の水曜日
時間 午前10時～11時15分ごろ
場所 各保育園内ホール
費用 無料
内容 未就園児親子の遊びや交流の場として公立保育園で行っています。お気軽にご参加ください。
対象 0歳～未就園児とその保護者
当日各保育園に直接お越しください。
問合せ 屋城保育園(558・1106) 神明保育園(558・1107) すぎの子保育園(595・0450)

風呂など
時間 午後1時30分～4時(1時15分から受付)
場所 あきる野保健相談所
対象 妊婦とその家族
定員 40人(申込み順)
歯科健診は妊婦の方のみ30人
申込み・問合せ 健康課 母子・予防係(直通558・5091)

あきる野保健相談所で実施します。
ごつくんコース
日時: 5月2日(水) 午前10時30分～11時30分(10時から受付)
内容: 離乳食の進め方、離乳食1回食を中心としたお話と実演
対象: おおむね5か月から6か月までの子どもの保護者
定員: 16人(申込み順) もぐもぐ&かみかみコース
日時: 5月9日(水) 午前10時30分～11時30分(10時から受付)
内容: 離乳食2、3回食を中心とした離乳食作りの実演と試食
対象: おおむね7か月から11か月までの子どもの保護者
定員: 16人(申込み順)

公立阿伎留医療センターは地域医療の最後の砦として利用者から信頼され選ばれる病院を目指します。
公立阿伎留医療センターは、回復期リハビリテーションと緩和ケア病床を併設して4疾患(がん、脳卒中、心疾患、糖尿病)・5事業(救急医療、災害医療、へき地医療、産科医療、小児医療)を中心とした急性期医療を担う病院です。医師はこの4月でようやく51人体制となり、一般病棟の看護師配置も7対1

の基準で22診療科と310病床の診療を行っていただきます。また、19の学会などの教育指定と12の診療指定のほかに、日本医療機能評価機構からは「より良い医療を提供する適正な病院(Ver.6)」としての認定を受けています。さらに、診断群分類包括評価制度(DPC)による医療費の会計方法を採用して、医療の標準化と透明性の促進および経営管理の向上に努めて、「患者よし、地域よし、機関よし」の「三方良しの医療」の実現に努力しています。
医療はライフラインの重要な一部であり、病院は地域との関わりをなくしては存在しません。病院を取り巻く環境と背景が時代とともに変わり、秋川流域の医療需要も変化してきています。公立(自治体)病院であること認識しています。私たちは、自院が地域の公的財産であり、かつ一種の地場産業であることを強く認識し、地域医療連携の強化を図る中で、患者さん中心の医療の質向上と医療資源の有効活用を、より一層深化・発展させて、時代のニーズに応えていく所存です。



公立阿伎留医療センター 院長 荒川泰行

めざせ健康あきる野21

健康情報「健やか」(48)



上手に「休養」とれていきますか?

4月は、新しい生活のスタートや環境の変化が一番多い季節です。ワクワクと気持ちも大きくふくらむ季節ですが、反面、緊張や不安からドキドキすることも多くあります。このような時期だからこそ、しっかりと「休養」することが大切になります。
皆さんは普段から、上手に「休養」をとることができていますか。
平成21年国民健康・栄養調査によると、睡眠による休養を十分に取れていない人は18・4割ですが、男性の30歳から39歳は38・8

割、女性の40歳から49歳は27・4割となつています。こころの健康を保つためには多くの要素があり、「運動」と「食生活」に加えて、「休養」も欠かせません。休養とは、その名のとおり仕事や活動によって生じた心身の疲れを回復し元の活力ある状態に戻す「休む」ことと、英気を養い、身体的、精神的、社会的な健康能力を高める「養う」ことです。
充分な休養をとるためにはまず、質の良い睡眠をとることも大切です。また、たまには長い休暇をとりじっくり休むための時間を確保することも良いでしょう。

よりよく休養をとるために...

リラクセスしたり、自分を見つめたり落ち着ける時間を1日の中につくりましょう。
趣味やスポーツ、ボランティア活動など自身が前向きになつてできることや積極的に過ごせる時間を持ちましょう。
時には長い休暇で、家族の関係を良好に保ち心身をリフレッシュさせ、将来への夢や希望を持ちましょう。
日頃から生活のリズムをつけて体調を整えることや会うと心が落ち着き、安心できる仲間を持ち、自分自身と上手向き合っているといいですね。
問合せ 健康課健康づくり係

ハッピーベビークラブ 平日コース(4日制)



日程・内容
1日目: 5月24日(木)、産科医師からのお話(妊娠中の体の変化と生活について)
2日目: 5月31日(木)、歯科健診(妊婦の方のみ)と歯科医師からのお話(妊娠中のお口のケアについて)
3日目: 6月7日(木)、お産準備クラス「お産の話・妊婦体操など」
4日目: 6月14日(木)、子育て準備クラス「保育のポイント・赤ちゃんのお

告示板

公立阿伎留医療センターは地域医療の最後の砦として利用者から信頼され選ばれる病院を目指します。
公立阿伎留医療センターは、回復期リハビリテーションと緩和ケア病床を併設して4疾患(がん、脳卒中、心疾患、糖尿病)・5事業(救急医療、災害医療、へき地医療、産科医療、小児医療)を中心とした急性期医療を担う病院です。医師はこの4月でようやく51人体制となり、一般病棟の看護師配置も7対1

の基準で22診療科と310病床の診療を行っていただきます。また、19の学会などの教育指定と12の診療指定のほかに、日本医療機能評価機構からは「より良い医療を提供する適正な病院(Ver.6)」としての認定を受けています。さらに、診断群分類包括評価制度(DPC)による医療費の会計方法を採用して、医療の標準化と透明性の促進および経営管理の向上に努めて、「患者よし、地域よし、機関よし」の「三方良しの医療」の実現に努力しています。
医療はライフラインの重要な一部であり、病院は地域との関わりをなくしては存在しません。病院を取り巻く環境と背景が時代とともに

もに変わり、秋川流域の医療需要も変化してきています。公立(自治体)病院であること認識しています。私たちは、自院が地域の公的財産であり、かつ一種の地場産業であることを強く認識し、地域医療連携の強化を図る中で、患者さん中心の医療の質向上と医療資源の有効活用を、より一層深化・発展させて、時代のニーズに応えていく所存です。

不要なライターは ガス抜きしてから捨てましょう!

日本国内では年間約6億個のライターが流通し、そのほとんどがプラスチック製の使い捨てライターです。使い捨てライターの使用による火災などの危険から子どもを守るために、平成23年9月からはチャイルドレジスタンス機能のないものは販売禁止となっています。
買い替えなどで使い切った前のライターを捨てる時は、ガスを抜いてから有害ごみ専用袋に入れて、収集指定日に出してください。有害ごみ専用袋配布場所 市役所本庁舎、五日市出張所、あきる野ルピア、五日市ファイブプラザ、いきいきセンター、中央公民館、増戸会館、西秋川衛生組合、秋川衛生組合
ガスを抜く方法

減量のための 助成制度

市では、生ごみ堆肥化容器購入費の一部補助と、家庭用EM菌生ごみ処理容器の無償貸与(貸し出し)を行っています。
生ごみ堆肥化容器(コンポスト)購入費補助対象: 市内に在住で、今までに補助金の交付を受けていない方、交付を受けて3年を経過している方で、継続的に使用できる方

補助金額
*地上型: 購入金額の2分の1以内(補助限度額2500円)
*埋設型: 購入金額の2分の1以内(補助限度額4500円)
100円未満切捨て
申請方法: 領収書、容器の保証書、はんこ、申請者の口座番号が分かるものをお持ちください。
家庭用EM菌生ごみ処理容器の貸し出し
貸し出しの要件: 市内に在住の方で、今までに貸与を受けていない方、すでに貸し出しを受けて2年を経過している方で継続的に使用できる方
貸し出しの内容: 1世帯2基まで貸し出し期間は2年間とし、貸し出し期間経過後は無償譲与となります。EM発酵資材(ボカシ)は自己負担となります。
申請方法: はんこをお持ちください。
問合せ 生活環境課清掃・リサイクル係