

健康教室を実施します！

☎ 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

生活習慣病を予防するためには、年に1度の健康診査で自分の体の状態を知り、生活習慣を見直すことが大切です。今回は、長崎県立大学看護栄養学部栄養健康学科の飛奈卓郎教授を講師にお迎えし、健康教室を実施します。運動を生活習慣に取り入れるきっかけとして、ぜひ、健康教室にご参加ください！

○と き 11月29日(土)午後1時30分～ ○ところ 平戸市田平町体育館

○対象者 ①～③の全ての要件を満たす人

①平戸市民 ②膝痛・関節痛がない人 ③医師から運動制限をされていない人

○申込期限 11月14日(金)

※参加する人は右の二次元コードからお申し込みください。



今月の  
特ダネ

11月は「秋のこどもまんなか月間」～オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン～

☎ こども未来課子育て支援班 ☎22-9137

すべての子どもは、守られる存在であるだけでなく、大人と同じようにひとりの人間として権利を持っています。

子どもの権利条約4つの柱

- ①生きる権利 住む場所や食べ物があり、医療を受けられるなど、命が守られること
- ②育つ権利 勉強したり遊んだりして、持って生まれた能力を十分に伸ばしながら成長できること
- ③守られる権利 紛争に巻き込まれず、難民になったら保護され、暴力や搾取、有害な労働などから守られること
- ④参加する権利 自由に意見を表したり、団体を作ったりできること

児童虐待とは

|       |                                                                 |
|-------|-----------------------------------------------------------------|
| 身体的虐待 | 殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、首を絞める、溺れさせるなど                   |
| 性的虐待  | 子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィティの被写体にするなど                           |
| ネグレクト | 家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔な環境の中で生活させる、車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かないなど |
| 心理的虐待 | 言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(面前DV)など           |

児童虐待やあなた自身が子育てについて悩んだら、迷わずお電話ください

○児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189 (※通話料無料)

○児童相談所相談専用ダイヤル ☎0120-189-783 (※通話料無料)

○こども未来課子育て支援班 ☎22-9137

※通告や相談した人の情報や内容に関する秘密は守られます。

親子のための相談LINE

子育てや親子関係に悩んだとき、18歳未満の子どもや保護者が匿名で相談できます。

○相談方法 LINE公式アカウント「親子のための相談LINE」を右の二次元コードから友だち追加し、トーク画面の案内に沿って入力してください。



# 子育て・健康応援コーナー



このコーナーでは、子育てや健康に関する旬な情報を「お知らせ」します。

特定健診やがん検診などの日程は、対象者に配布予定の「平戸市健(検)診日程表」をご覧ください。



## 11月の各種相談および赤ちゃんの健診など

☎ こども未来課母子保健班 ☎22-9136

| 日にち       | ところ             | 種類および受付時間         |
|-----------|-----------------|-------------------|
| 11月12日(水) | 平戸文化センター        | 3 12:30～12:45     |
| 11月14日(金) | 平戸市福祉保健センター(田平) | 育 妊 母 10:00～11:30 |
| 11月19日(水) | ふれあいセンター        | 1 3 12:30～12:45   |
| 11月25日(火) | 平戸文化センター        | 乳 12:45～13:15     |
| 11月26日(水) | 平戸文化センター        | 1 12:30～12:45     |

乳 乳児健診 1 1歳6カ月児健診 3 3歳児健診 妊 妊婦健康相談 母 母子健康相談 育 母乳育児相談支援 パ パパ・ママ教室

## 親子で遊んで、ママ友作ろう(就学前交流の場)

※開所時間などの詳しい情報は、子育て応援ガイドブック「おひさま」をご覧ください。

| 施設名                       | 連絡先     | 施設名                   | 連絡先     | 施設名                        | 連絡先     | 施設名                     | 連絡先     |
|---------------------------|---------|-----------------------|---------|----------------------------|---------|-------------------------|---------|
| トコトコ<br>(田平:保健センター)       | 57-1943 | 中津良保育所<br>(南部:中津良保育所) | 27-0475 | よちよちクラブ<br>(生月:山田児童館)      | 53-1759 | おひさまひろば<br>(田平:平戸口社会館)  | 57-0236 |
| あいちゃん広場<br>(北部:愛の園保育所)    | 22-2244 | 堤保育園<br>(南部:堤保育園)     | 27-1084 | めばえ広場<br>(生月:認定こども園めばえ)    | 53-0496 | さくらんぼ広場<br>(田平:若葉保育園)   | 57-3028 |
| かもめネットワーク<br>(北部:しおかこども園) | 22-3360 | 小鳩こども園<br>(南部:小鳩こども園) | 27-0333 | いきつきげんきっこ広場<br>(生月:生月こども園) | 22-9206 | はなぞの広場<br>(田平:花園認定こども園) | 57-0744 |
| みのりの樹1<br>(北部:みのりこども園)    | 22-2575 | 津吉保育所<br>(南部:津吉保育所)   | 27-0222 | やよいプレイランド<br>(田平:やよい幼稚園)   | 57-0789 | しまっこ広場<br>(大島:大島村保育所)   | 55-2006 |

## 11月の休日当番医(診療時間:午前9時～午後5時)

☎ 平戸市医師会 ☎20-0011

| 日にち         | 医療機関   | 住 所             | 連絡先     |
|-------------|--------|-----------------|---------|
| 11月2日(日)    | 谷川病院   | 平戸市田平町山内免400番地  | 57-0045 |
| 11月3日(月・祝)  | 北川病院   | 平戸市浦の町737番地     | 22-2344 |
| 11月9日(日)    | 柿添病院   | 平戸市鏡川町278番地     | 23-2151 |
| 11月16日(日)   | 青洲会病院  | 平戸市田平町山内免612番地4 | 57-2155 |
| 11月23日(日・祝) | くわはら病院 | 平戸市宮の町581番地     | 22-2306 |
| 11月24日(月・祝) | 柿添病院   | 平戸市鏡川町278番地     | 23-2151 |
| 11月30日(日)   | 青洲会病院  | 平戸市田平町山内免612番地4 | 57-2155 |

## いざというとき

急な病気やケガで救急車を呼ぶ?病院に行く?迷ったら

●救急医療電話相談  
☎ # 7119

子どもが急な病気になったら

●小児救急電話相談センター

(受付時間18:00～8:00)

※土日祝日は24時間対応

☎ # 8000 または

☎095-822-3308