

ストップ！児童虐待

子どもの健全な成長や発達に悪影響を与える行為は、すべて虐待です。「しつけ」と思っていた行為が、子どもの心身を大きく傷つけていることもあります。特にここ数年で心理的虐待(面前DV)が急増しています。主に、子どもの前で激しい夫婦けんかをしたことによるものです。子どもにとって親のけんかを見ることは、自己肯定感の低下に繋がったり、脳の発育を遅らせる等、こころとからだに大きな影響を与えていると言われています。

子どもを虐待から守るための5か条

1. 「おかしい」と思ったら迷わず連絡(通告)
2. 「しつけのつもり…」は言い訳
3. 一人で抱え込まない
4. 親の立場より子どもの立場
5. 虐待はあなたの周りでも起こりうる



虐待の判断は、児童相談所等の専門機関が行います。「もしかして虐待？」と思ったら、保健センターや児童相談所に迷わず通告してください。

また、子育て中の家族が過ごしやすい環境をつくることも大切です。町民の皆さんのちょっとした声かけや心遣いが助けになるときもあります。子どもとその親を守るため、皆さんのご協力をお願いします。

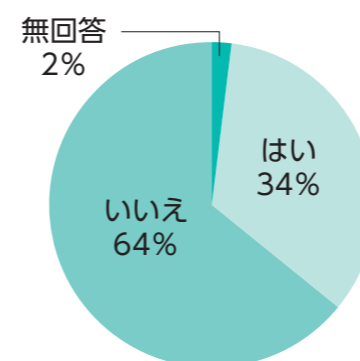
●児童相談所全国共通3桁ダイヤル ☎189

スポーツの秋！運動教室に参加してみませんか

スポーツの秋！リフレッシュを兼ねて体を動かすのが気持ちのいい季節です。町民の方で定期的な運動(週2回以上1時間以上の運動)をしている人は約3割となっており、続けられる運動を見つけるのはなかなか難しいようです。

町では「運動習慣の定着」や「体力の維持」を目的に運動教室を開催しています。どの教室も運動指導士が一緒です。どれに参加したらいいか迷われている方・はじめて参加される方は、健康福祉課までご相談ください。(☎37-2331)

〈定期的な運動をしている人の割合〉



▲R3町民健康意識調査より(18～74歳)



▲よいトレ:室内でスクエアステップ

教室名	内容
リハクト 	運動の強さ「やさしめ」 内容/座ったままの簡単な体操で、歩く力・ふんばる力をつけたい方におすすめです。楽しみなら参加できます。 頻度/毎月2回×2会場(湯原公民館と保健センターで開催)
よいトレ 	運動の強さ「適度に」 内容/ストレッチや軽い筋トレを行います。柔軟性や筋肉を少しずつ向上させたい方におすすめ。 頻度/毎月1回(活性化センターで開催)
げんき塾 	運動の強さ「しっかり」 内容/野外での有酸素運動や運動の学習ができます。しっかり汗を流したい方におすすめです。 頻度/毎月1回(活性化センターで開催)

なお、感染対策として密集しない環境づくり、消毒、換気などを行っております。

※毎月の開催日と時刻は、「くらしのカレンダー」に掲載しております。

休日歯科診療当番表(11月分)

11月分の休日歯科診療の当番は下記のとおりです。

診療時間【午前9時から午後5時まで】 ※市外局番はすべて0224です。

月日	白石・角田支部			柴田支部		
	医院名	所在地	電話番号	医院名	所在地	電話番号
11月3日	氏家歯科医院	角田	63-3525	よしだ歯科医院	柴田	57-1918
11月6日	千木良デンタルクリニック	白石	26-1131	和野歯科医院	柴田	55-5126
11月13日	大久保歯科医院	角田	62-4084	あいはら歯科医院	大河原	53-8138
11月20日	富岡歯科医院	白石	24-4362	安藤歯科医院	大河原	53-2348
11月23日	かまた歯科医院	角田	63-4181	飯淵歯科医院	柴田	56-1026
11月27日	広瀬歯科医院	白石	26-1871	としみ歯科クリニック	大河原	52-8143

診療時間【午前9時から午後3時まで】 ※市外局番はすべて0238です。

置賜地区							
月日	医院名	所在地	電話番号	月日	医院名	所在地	電話番号
11月3日	足立歯科医院	米沢	23-4182	11月6日	ますぶちデンタルクリニック	南陽東置賜	52-0014
11月13日	たいら歯科医院	米沢	40-8404	11月13日	ウッディ歯科	米沢	49-8220
11月27日	桜井歯科医院	南陽東置賜	43-2125				