

那須町「にこにこ子育てママメール」のご案内



安心して出産や子育てができるように、おなかの赤ちゃんやお子さんの成長の様子とあわせて、子育てに関するアドバイスやサービスなど、タイムリーな情報を配信しています。妊婦（と家族）の方や乳幼児（3歳未満）の保護者の方は、ぜひ登録してください。右のQRコードを読み取り、空メールを送信してください。一両日中に確認メールが届きますので、内容を確認の上登録してください。

〇にこママメール
(プレママ)



〇にこママメール
(子育て)



☎問合せ こども未来課こども政策係 ☎72-6959

いちはやく知らせる勇氣つなぐ声

11月は「児童虐待防止推進月間」です

身近なところでつらい思いをしている子どもはいませんか。

子どもへの虐待は「こころ」と「からだ」に傷を残すばかりではなく、心身の成長と人格形成に大きな影響を与えます。

相談（通告）によって苦しい思いをしている親子が良き理解者に会えうきつけかけにもなりません。

自分の疑いや心配を周囲の人に分かってもらえない

出産や子育てに悩み、無意識に虐待的行動をとってしまう事もあります。一人で悩まずに、まずは、話してみませんか。

▼児童虐待とは

【身体的虐待】殴る、蹴る、激しく揺さぶる、火傷を負わせるなど

【性的虐待】子どもへの性的行為、子どもに性的行為を見せるなど

【ネグレクト】家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、車の中に放置するなど

【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

対し暴力を振るうなど

▼相談（通告） した事が本人や周囲に知られてしまわないか相談（通告）した人の情報は漏らしません。秘密は必ず守られます。

▼通告義務

子どもへの虐待を発見したときもしくは疑いがあるときは、ためらわずに相談（通告）してください。

▼相談先

○子育て支援センター
☎11137

○県北児童相談所
☎0287-36-1058

▼夜間休日緊急連絡先
○児童虐待緊急ダイヤル
☎028-686-3005

○那須消防署
☎72-1215

11月は「糖尿病予防・重症化防止強化月間」

毎年11月14日は世界糖尿病デーです。糖尿病は年々増加しています。栃木県は、糖尿病患者数及び透析患者数が全国平均よりも多いのが現状です。

○糖尿病とは

わたしたちの体には血糖を一定に保つ働きがあり、糖尿病はその仕組みが崩れて、血糖が常に高い状態になってしまう病気です。糖尿病は自覚症状がないため、症状に気付いたときには、かなり進行しています。症状が進行すると、日常生活にも大きな影響を及ぼす恐れがあり、早期発見・早期治療がとて大切になります。

○糖尿病チェック

- 該当する項目が多いほど、糖尿病になるリスクが高くなります。
- 太っている。
- 食べ過ぎている。
- お酒をたくさん飲む。
- 甘いものが好き。
- 食事の時間が不規則だ。
- 野菜や海藻をあまり食べない。
- 朝食を食べない。
- 運動不足である。
- 家族や親戚に糖尿病の人がいる。
- ストレスがたまっている。
- 妊娠中に血糖値が高いといわれ

たことがある。

○糖尿病を予防するために

- ① 食事を見直しましよう。
- ② 意識的に体を動かしましよう。
- ③ 禁煙しましよう。
- ④ 飲酒は適量にしましよう。
- ⑤ 年に1回は健診を受けましよう。

保健センターでは、保健師による生活習慣改善の相談や管理栄養士による食事相談を実施しています。また、月2回運動教室も開催しています。糖尿病を予防し、健康的な生活を送れるよう生活習慣の見直しをしてみませんか。

▼問合せ 保健センター
☎72-5858

子育て相談支援

子育てについてお困りのことはありませんか。子育て支援センターでは、子育てに関するお話をお伺いしています。いつでもお気軽にご利用ください。

なお、平日お出かけできない方も次の日時に相談日を設けておりますので、ご利用ください。

- 日時 11月18日(土)午前9時30分～午後4時
 - 場所 子育て支援センター
 - 内容 子育て不安・子どもの発達に関することなど
 - 問合せ 子育て支援センター ☎71-1137
- ※別日のご希望があるときは、ご相談ください。