

このころの病気は、日常生活のストレスや環境の変化などのさまざまなことが「きっかけ」となります。「気分が沈む」「憂うつ」「イライラする」「などの気持ちの変化や、不眠・食欲不振のように体にも症状が出てきます。症状が重くなると、身の回りの仕事や仕事も思うようにできなくな

## 1111の病気のサイン

正しい理解と早期対応が大切  
このころの病気で医療機関にかかっている人は、300万人を超えています。生涯を通じて5人に1人がこの病気に罹るともいわれ、誰もがこのころの病気に罹る可能性があります。このころの病気は、病気の正しい理解と早期の発見・対応が大切です。

## 正しい理解と早期対応が大切

「このころの病気は、日常生活のストレスや環境の変化などのさまざまなことが「きっかけ」となります。「気分が沈む」「憂うつ」「イライラする」「などの気持ちの変化や、不眠・食欲不振のように体にも症状が出てきます。症状が重くなると、身の回りの仕事や仕事も思うようにできなくな

## 1111の病気のサイン

正しい理解と早期対応が大切  
このころの病気で医療機関にかかっている人は、300万人を超えています。生涯を通じて5人に1人がこの病気に罹るともいわれ、誰もがこのころの病気に罹る可能性があります。このころの病気は、病気の正しい理解と早期の発見・対応が大切です。

## 正しい理解と早期対応が大切

「このころの病気は、日常生活のストレスや環境の変化などのさまざまなことが「きっかけ」となります。「気分が沈む」「憂うつ」「イライラする」「などの気持ちの変化や、不眠・食欲不振のように体にも症状が出てきます。症状が重くなると、身の回りの仕事や仕事も思うようにできなくな

## 1111の病気のサイン

正しい理解と早期対応が大切  
このころの病気で医療機関にかかっている人は、300万人を超えています。生涯を通じて5人に1人がこの病気に罹るともいわれ、誰もがこのころの病気に罹る可能性があります。このころの病気は、病気の正しい理解と早期の発見・対応が大切です。

## 正しい理解と早期対応が大切

## 3月の休日当番医

診療時間は午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午  
※当番医は変更になる場合があります。連絡の上受診してください

日	医療機関	産婦人科	歯科
3日(日)	光病院 本郷・☎④1234	原内科クリニック 下戸塚・☎④2255	光病院 本郷・☎④1234
10日(日)	鬼石病院 鬼石・☎⑤3121	田原内科クリニック 相生町・☎③2552	薬師寺整形外科クリニック 下栗須・☎②1555
17日(日)	くすの木病院 旭町・☎④3111	小山医院 中・☎②1200	原歯科医院 大戸町・☎②0079
21日(祝)	すぎやまメディカルクリニック 下大塚・☎②1666	木村内科医院 仲町・☎②0333	山崎外科医院 芦田町・☎②1331
24日(日)	篠塚病院 篠塚・☎③9261	飯塚クリニック 下戸塚・☎④7700	根岸産婦人科小児科医院 中栗須・☎④1111
31日(日)	光病院 本郷・☎④1234	星野医院 仲町・☎②0116	光病院 本郷・☎④1234

◎救急テレホンサービス(☎③6699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します



## 1111の病気について知ろう

福祉課 ☎④2384

## 教えて！消費者生活

Q 借金がかさんで借りては返すという繰り返しで返済に追われています。こんな生活から抜け出したいのですが、どうしたら良いでしょうか。



## 多重債務で悩んでいませんか？

A 収入以上の買い物や無計画なクレジットの利用、病気、事故などで借金がかさみ、返済のために新たな借金をするようになると、借金は雪だるま式に増えていきます。返済困難な人を狙い、ダイレクトメールや電話などで「審査なし」「低金利一本化」などと勧誘をするヤミ金業者からの融資は絶対に避けてください。借金返済が困難になった時は、一日も早く債務整理の手続き(任意整理・特定調停・個人再生・自己破産)をすることが大切です。消費生活センターでは債務状況を整理し、情報を提供しながら、法律専門家(弁護士・司法書士)への橋渡しを行います。気軽に相談してください。

消費生活の相談は市消費生活センター

☎fax 兼用 ②01133 (来庁相談要予約)  
相談時間 平日午前9時～午後4時

## 子育てstyle

### 入園に向けて

Q 4月から保育園に入園します。人見知りがあるので集団生活に不安があるのですが、一緒に遊べるようになるのでしょうか。

A 子どもにとって、同じくらいの年の子どもに興味はあるものの、うまく遊べるようになるには少し時間が必要です。すぐに一緒に遊べる子どももいれば、なかなか遊べない子どももいます。そこで、少し長い目で見ていきましょう。子どもの遊びの発達には段階があります。①ひとり遊び→②他の子が遊んでいるのを傍観する→③同じような遊びを並行してするが、互いには交渉がない→④他児と遊ぶがそれぞれがしたい遊びをする→⑤役割を分担して一つの遊びを一緒にする、という5段階です。1～2歳はまだ①の段階で、⑤の段階に達するのは4～5歳になってからです。集団生活の中で、子どもが遊び始めるのをゆっくりと待つような環境を整えることが大切です。保育園と相談しながら焦らずに進めていきましょう。また最初は緊張して園生活を送ると思いますので、帰宅したらたくさん褒めてやりましょう。

## 子ども救急相談 ☎#8000

休日や夜間に子どもの体調変化について対処方法などの相談ができます。  
[受付時間] 月～土曜日/午後6時～翌朝午前8時  
日曜日・祝日・年末年始/午前9時～翌朝午前8時



## 3月子どもカレンダー

問い合わせ：子ども課(☎④2268) 会場：市保健センター

項目	期日・受付時間	対象年齢・内容
マタニティクラス ※要予約	1日(金) 午後1時20分～1時30分	栄養指導・妊婦体操など (先着12組)
股関節検診	7日(木) 午後1時～1時45分	平成30年12月生まれ
4カ月児健康診査	19日(火) 午後1時～2時	平成30年11月生まれ
BCG・ブックスター ※要予約	12日(火) 午後1時～1時20分	平成30年9月生まれ
前期離乳食教室	1日(金) 午前10時～10時10分	平成30年9月生まれ
後期離乳食教室 ※要予約	4日(月) 午前10時～10時10分	平成30年6月生まれ
1歳児健康診査	20日(水) 午後1時～1時30分	平成30年3月生まれ ※フッ素塗布券配布
1歳6カ月児健康診査	28日(木) 午後1時～1時30分	平成29年8月生まれ
わくわく相談 (2歳児相談)	15日(金) 午前9時30分～9時40分	平成28年11月生まれ
3歳児健康診査	14日(木) 午後1時～1時30分	平成27年11月生まれ
5歳児健康診査	5日(火)・6日(水) 午前8時50分～9時	平成26年3月生まれ ※集団遊びがあります