# 腎臓病予防公開講座

南三陸病院で診療されている岡本好司先生に、慢性腎臓病について、いまからできる予防や最新情報を教えていただきます。
病気のことや予防、悪化させないための生活のポイントを学べる機会です。ぜひ、ご参加ください。


岡　本　好　司氏

**日　時**　11月25日(水)　午後１時30分～２時30分
（受付は午後１時～）

**会　場**　総合ケアセンター南三陸　２階　大会議室

**講　話**　**「慢性腎臓病にならないために～慢性腎臓病でも自分らしく生きる」**
講師　東北大学大学院医学系研究科　腎臓内科学分野　准教授
東北大学病院血液浄化療法部　副部長
公益財団法人宮城県腎臓協会　評議員　岡　本　好　司氏

**申込方法**　電話またはQRコードから申込ください。

**共　催**　宮城県腎臓協会

問 保健福祉課　健康増進係　☎46-5113

11月11日は介護の日

## いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう

みんなで介護について考えてみませんか？
「介護の日」は、介護についての理解と認識を深めること、介護サービス利用者およびその家族・介護従事者などを支援すること、地域社会における支え合いや交流を促進することの３つを目的として制定されました。
高齢化などにより介護が必要な人たちが増加している一方、介護にまつわる課題は多様化しています。多くの人たちに介護を身近なものとしてとらえていただき、それぞれの立場で介護を考え、かかわっていただくことが必要です。
介護サービスを利用するために必要な手続きや本町の介護事業所について、広報12月号で紹介します。

問 保健福祉課　高齢者福祉係　☎46-3041

## ＼11月10日から16日は、アルコール関連問題啓発週間です／

皆さんは１日の適正飲酒量をご存じですか？
お酒の適量は１日あたり平均純アルコール20ｇ程度と言われています。また、女性や高齢者はその半分の量になります。
飲酒は「適量」で、こころもからだも健康に過ごしましょう。

純アルコール20ｇの目安（%）はアルコールの度数を示しています。




| ビール | 缶酎ハイ | 日本酒 | ワイン | ウィスキー | 焼酎 |
|---|---|---|---|---|---|
| （5%） | （7%） | （14%） | （14%） | （43%） | （25%） |
| 500ml | 350ml | １合 | 180ml | 60ml | 100ml |

問 保健福祉課　健康増進係　☎46-5113





# 子育て支援センター

南三陸町の子育て支援センターは、妊娠期のママたち、育児まっ最中のママたちとその家族が、子どもたちを安心して遊ばせながら、育児や地域の情報交換ができる居場所としての活動を行っています。皆さまで遊びに来てくださいね！

## 11月の行事予定

- ●５日(木）栄養教室（離乳食教室）
  ・栄養士の簡単レシピ紹介！試食あるかも！
- ●12日(木）七五三お誕生会（お楽しみ会）
- ●25日(水）クリスマスカレンダー作りの会
- ●27日(金）親子体操教室
  ・こどもだけじゃもったいない！純子先生と寒さに向けたゆったりストレッチ楽しみましょう！

※行事の予約開始日は町ホームページや母子モでお知らせします！



センターで自由に遊ばせたり、親子で参加できる行事、年齢に合った制作など行っています。
皆さまお気軽にご利用ください。

問 地域子育て支援センター　☎46-3042　戸倉地区子育て支援センター　☎28-9366
歌津地区子育て支援センター　☎28-9656　保健福祉課子育て支援係　☎46-1402

## 11月は「児童虐待防止推進月間」です

**児童虐待に関する相談対応件数は増加傾向にあり、社会全体で解決すべき重要な問題となっています。児童虐待の発生予防、発生時の迅速・的確な対応から虐待を受けた子どもの自立支援まで、切れ目ない総合的な対策を進めることが必要です。「虐待かも」と思ったら児童相談所全国共通ダイヤル「189（いちはやく）」へお電話ください。**

**児童虐待とは･･･**
- 身体的虐待…殴る、蹴る、叩く、激しく揺さぶる、やけどを負わせるなど
- 性的虐待…子どもへの性的行為、性的行為を見せるなど
- ネグレクト…食事を与えない、車の中に放置する、不潔にするなど
- 心理的虐待…言葉による脅し、無視、兄弟間での差別的扱いなど

子ども虐待防止オレンジリボン運動

通告・相談は、匿名で行うこともでき、通告・相談をした人、その内容に関する秘密は守られます。虐待の相談以外にも子どもの福祉に関するさまざまな相談を受け付けています。

児童相談所全国共通３桁ダイヤル
189（いちはやく）

問 保健福祉課　子育て支援係（こども家庭センター）☎46-1402

## 子育て講座

**「親と子の関係を育てるコミュニケーションを学ぶ」**

**受講者募集**

- ●**日時**　12月10日(木）午前10時～12時
- ●**会場**　生涯学習センター　大研修室
- ●**内容**　「子どもが言うことを聞かない」「こんな時どう伝えたらいいんだろう」「しつけってどうすればいいの」そんな思いを抱えていませんか？CCAP版「親と子の関係を育てるペアレンティングプログラム®」ファシリテーターが、よりよい親と子の関係を育むコミュニケーションについてお話する講座です。
  ※CCAP＝子どもの虐待防止センター（Center for Child Abuse Prevention）の略称です。
- ●**対象**　子育て中の保護者、支援機関の職員（託児希望の人はご相談ください）
- ●**受講料**　無料
- ●**申し込み方法**　QRコードから
  お電話から：☎022-718-1031(平日/9:00～18:00)
  メールから：keyaki@ia1.itkeeper.ne.jp
- ●**申込締切**　12月７日(月)まで

問 みやぎ里親支援センターけやき