

すこやかな妊娠と出産のために

妊婦さんになったら…

妊娠届出はお早めに！

妊娠に気づいたら、まずは病院に行きましょう。そして「妊娠」がわかったら、健康増進課（保健センター）へ妊娠届出書を提出し、母子健康手帳の交付を受けましょう。

窓口では、母子健康手帳や妊婦健康診査（14回）を一部公費負担で受けられる受診券を交付します。また、保健師による相談、町の子育て支援サービスなどをご案内しています。妊娠・出産についての不安や悩みもお気軽に相談ください。

妊婦健康診査を受けましょう！

妊娠中をすこやかに過ごし無事に出産を迎えるために

妊娠中は、赤ちゃんの発育と妊婦さんの健康を維持するために、普段より一層気をつけなければなりません。安全・安心な出産のために妊婦健診を必ず受けましょう。妊婦健診を受けないまま、お産の時に初めて病院を受診することは大変危険です。

妊婦健診では、妊婦さんの健康や、お腹の赤ちゃんの育ちぐあいをみるために、身体測定（腹囲、体重など）や血液・血圧・尿などの検査をします。特に、貧血、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病などの病気は、お腹の赤ちゃんの発育に影響し、妊婦さんの健康を損なうことがあります。妊婦健診を受けることで、病気などに気づき、早く対応することができます。また、働いている妊婦さんは、職場に申し出ること勤務時間内に妊婦健診を受診するための時間をとることができます。

標準的な“妊婦健診”の例

- 妊娠初期～妊娠23週までは4週間に1回
- 妊娠24週～妊娠35週までは2週間に1回
- 妊娠36週～出産までは1週間に1回

リラックス ストレッチ教室

運動に慣れていない方も、安心してご参加いただける教室を開催します。ぜひご参加ください。

こんな方におすすめ！

- ・からだが固く運動が苦手。
- ・子育てが忙しく自分の時間が無い。
- ・からだもここもすっきりしたい。
- ・自分にあった運動をみつきたい。
- ・出産前の体重に戻りたい。

- ▶ 日 時 10月3日（水）～11月21日（水） 毎週水曜日 午後2時～3時
- ▶ 場 所 旧広浦小学校 体育館（茨城町下石崎 1859）
- ▶ 対 象 20歳から64歳の町民の方 ※運動制限のない方
- ▶ 定 員 20人 ※申込者が多数の場合は、抽選とします。
- ▶ 料 金 1,000円（1コース 8回） ※初回の教室開始前に会場にて納入してください。
- ▶ 申込方法 申請書に必要事項記入・捺印の上、健康増進課にご提出ください。
- ※申請書は健康増進課窓口にあります。また、町ホームページからダウンロードできます。
- ▶ 申込期間 9月3日（月）～9月14日（金）

詳細については、参加者に後日通知でお知らせします。

【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134（直通）



妊婦さんには思いやりのある行動を

マタニティマーク



厚生労働省では、マタニティマークをとおした「妊産婦にやさしい環境づくり」を推進しています。

健康増進課（保健センター）8月の予定

日 曜 日	事 業 名	受付時間
1 水	総合健康診査（申込者）	7:00～11:00
2 木	大腸がん検体回収 ※10日も実施	8:30～10:00
3 金	大腸がん検体回収	8:30～10:00 17:30～19:00
8 水	健康相談 3～4か月児育児相談	9:00～11:30 9:45～10:00
10 金	2歳児歯科検診	12:50～13:30
28 火	1歳6か月児健診	13:00～13:30
31 金	ごっくん教室	9:45～10:00

健康増進課（保健センター）では、妊婦さんとそのご家族及び3歳未満のお子さんの保護者を対象に“ハッピー子育てメール”の配信や“パパママ教室（妊婦学級・両親学級）”などを実施し、すこやかな妊娠・出産・育児を応援しています。わからないことや心配なことがあれば、ご相談ください。

【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134（直通）

文芸

《短歌》

○ツバメ巣立ちカルガモ引つ越し
鳥達の雨にもマケス風にもマケス
河野 久子（網 掛）
●一人住む隠居の庭の紫陽花の花
まりあまた吾をなぐさむ
鶴町あい子（常 井）
●スーパリーの果物売場のどまんな
か香り漂うアンデスメロン
浦井 正子（宮ヶ崎）
剣道の埼玉県の大会に兄弟そ
ろって行くぞ婆ちゃん
田口すい子（南川又）
天をつき雄姿あらわす富士の山
公明正大生きよと諭す
田口 正子（南川又）
遠き日にどこかで会った白髪の
翁の如き栗花満開
秋山 禮子（越 安）
ペンキ塗り脚立広げて階段を上
り降りする夏の日
大場 邦男（長 岡）
青草に手足投げ出し寝転びて空
行く雲に夢を語り
皆藤 利通（下土師）
散歩道の紫陽花の花まっさかり
隣どうしの色競いあう
萩谷彰一郎（長 岡）
包みこむ皺多き手をほどきつつ
施設を去りぬ母を残して
中島三千代（桜の郷）

《俳句》

○水音を連れて蛍の乱舞かな
中島三千代（桜の郷）
●青田風切つて燕の宙返り
清水 操（馬 渡）
●青い海白帆の船や夏模様
皆藤 利通（下土師）
駅急ぐ梅雨に差す傘色富んで
小堤美智子（小 堤）
朝露や紫紺鮮やか初なすび
浦井 正子（宮ヶ崎）
月明かり蛍とぶかに薄き夜に
田口 正子（南川又）
走りたる鴨の親子や一直線
佐久間 勲（前 田）
パラパラと緑雨に足止め犬散歩
秋山 禮子（越 安）
巣立ちても納屋の上空燕来る
田口すい子（南川又）
雨音を耳に句会へペンを取り
高田 宗雄（大 戸）

（評）中島さん―夜に幻想的な光を発しながら
飛ぶ蛍は、夏の風物詩の代表的なものといえる。
水音を入れることで、涼しさを感じる句となっ
た。清水さん―青田風と燕の組み合わせが、
なんとも夏らしい。青々とした稲田の上を燕が
元気に飛ぶ情景を上手にまとめた。皆藤さん
―青と白のコントラストを美しく感じさせる、
さわやかな印象となった。

【作品の送付先】

ハガキ等に3首、3句以内を書いて、住所
氏名明記の上、月末までにお送りください。
郵便〒311-3192
茨城町小堤1080
茨城町秘書広聴課 宛
FAX・・029（262）6748
【問合せ先】秘書広聴課
☎029（240）7126（直通）

まちかどレポート

健康のため、生涯のスポーツとして
ターゲットバードゴルフをしてみませんか

レポーター 廣 木 潔

5月27日（日）町運動公園で、
77回目となる茨城町ターゲット
バードゴルフ連盟の大会を開催
しました。開会式では、小林宣
夫町長が挨拶。大会には、会員
30人（男性15人、女性15人）が
参加し、五月晴れの気持ちよい
青空の下、仲間と楽しい一日を
過ごしました。ターゲットバー
ドゴルフは全国的組織で、その
合言葉は「健康のため、仲間を
集い、親睦融和を図りつつ生涯
のスポーツとして楽しむ」とい
うことです。

ターゲットバードゴルフは、
来年のいきいき茨城ゆめ国体の
デモンストレーション競技とし
て「つくばみらい市」のコース
で行われます。

天気の良い日は公園の休み
（概ね月曜日）以外は、午前・
午後とも練習をしていますの
で、ぜひ一度見学に来てみてく
ださい。皆さんも一緒にター
ゲットバードゴルフをしてみま
せんか。



大会結果			
男性の部	優勝	本沢 貞夫	
	準優勝	川口 淳三	
	三位	今井 八郎	
女性の部	優勝	加藤 斗志井	
	準優勝	佐藤 菊江	
	三位	志賀 とし	
ベストグロス賞 （夫婦で受賞）		加藤 清久	
		加藤 斗志井	