



1日でもまとめて検診・
健診が受けられます

みどり健診またはがん検診
の受診シールの検診名を確認
の上、対象の検診を受診して
ください。詳しくは、お問い
合わせください。

期日 1月25日(出)

時間 午前8時30分～11時30分

【事前予約が必要な検診】

・胃がんバリウム検診、子宮

頸がん検診、乳がん検診

【予約不要の検診・健診】

・みどり健診（40～64歳）、

若年者健診、結核肺がん検

診、前立腺がん検診、胃が

んリスク検診、肝炎ウイル

ス検診

・大腸がん検診容器提出（配

布済みの容器を使用）

※詳細は、市ホー

ムページをご覧

ください。



高齢者のインフルエンザ・
新型コロナウイルス予防接種

感染拡大に備え、実施期間
を1カ月延長します。

実施期限 2月28日(金)

対象 次のいずれかに該当す

る人

・昭和34年12月29日までに生

まれた人

・60～64歳で、心臓・腎臓・

呼吸器疾患、免疫不全の身

体障害者手帳1級を所持し

ている人（要申請）

費用 インフルエンザ：千

円、新型コロナウイルス：3千円

予診票 65歳以上の人に交付

済みの予診票を、期間延長

後も使用できます。

子育てを頑張り過ぎていませんか？

◆毎日頑張りすぎていませんか？

家事に育児、仕事など、毎日忙しくて気持ちにゆとりが持てず、イライラして子どもに冷たい態度をとってしまったり、感情的に怒ってしまったりして、自分を責めてしまうことはありませんか。それは、頑張り過ぎのサインかもしれません。

◆「見える化」してみませんか？

気持ちにゆとりがなくなると、できていないことに目が向きがちです。ぜひ、自分自身のできていることに目を向けてみてください。忙しい中でも家事をしたり、子どもと遊んだり、生活の中でたくさんのことができています。できていることに目を向け、育児に自信を持つてほしいと思います。なんとなくイライラするなど、何か分からないけれど気分が乗らないときには、自分の状況を「見える化」することが効果的です。今どんなことに追われているのか、何をしなければならないのか、まずは書き出してみましょう。「見える化」することで、何から取り組むべきか頭の中が整理でき、気持ちのゆとりにつながります。



◆自分を責めてしまっていないですか？

分かってはいても、思い通りにいかないのが子育てです。時には怒ってしまったり強く当たってしまったりすることは誰にでもあります。そんな時、自分を責める必要はありません。子どもは、お母さんやお父さんから叱られたときだけではなく、抱き締めてもらえたとき、一緒に遊んだときなど、全ての瞬間に愛情を受け取っています。大きい声で叱ったときに、子どもは泣くかもしれませんが、あなたを嫌いになったわけではありません。言い過ぎてしまったと思ったら、自分の気持ちが落ち着いたときに「さっきはごめんね」と言葉で伝えたり、抱き締めたりするなど、ささいなことで子どもの気持ちはリセットできます。



◆「いい加減」を見つけましょう

自分のことを責め過ぎず、いつも頑張っている自分を褒めてあげてください。つらいときはつらいと家族や友人などに話してみましょう。肩の力を抜いて「まあ、いいか」と思えるような「いい加減」を見つけましょう。

