

## ジェネリック医薬品を使ってみませんか？

先発医薬品と同等であると国が認めた経済的なお薬です。

▼ジェネリック医薬品とは？

先に開発された医薬品の特許が切れたあとに、同一の有効成分で作ったお薬です。先発医薬品より開発費が少なくて済むので、その分価格も安く処方してもらうことができます。

▼効き目は同じ？

先発医薬品で有効性や安全性が確認された有効成分を使用し、先発医薬品と同等であると国が認めたお薬です。

▼今のお薬よりも飲みやすい？

先発医薬品と同等の効果が認められているだけでなく、小型化・剤型の変更、味の改良など製造工夫がなされているものもあります。



【問い合わせ先】健康保険課 給付係 0980-82-8126

## 現況届・所得状況届についてのお知らせ

### ●児童扶養手当 ●母子父子医療費助成 ●特別児童扶養手当

上記手当の受給者の皆様は、毎年期間内に「現況届」又は「所得状況届」を提出しなければなりません。この届出がない場合、11月（特別児童扶養手当は8月）以降の手当の支給や医療費の助成が受けられなくなります。受給者の皆様には7月下旬に通知を郵送しますので、内容をよくご確認いただき、必ず必要書類を揃えてご来庁ください。※「一部支給停止適用除外申請」の対象となっている方は、現況届と併せて必要書類の提出を行ってください。

【受付期間】※土日・祝祭日は除きます。

児童扶養手当・母子父子医療費助成 8月1日（火）～8月31日（木）

特別児童扶養手当 8月10日（木）～9月11日（月）

【受付時間】午前8時30分～午前11時30分／午後1時～午後4時30分 ※届出には時間を要します。余裕をもってお越しください。

【受付場所・問い合わせ先】こども家庭課 ☎ 0980-87-0771

※現況届を提出するには、税の申告を済ませている必要があります。時間外受付の際は税の申告はできませんので、未申告の方は事前に申告をお済ませください。

## 入学選抜検査 志願前教育相談

八重山特別支援学校では、年に一度、幼稚部入学選抜検査を行っています。本校幼稚部への入学を希望される方は、以下の選抜検査の出願資格と志願前教育相談の日程を確認してご連絡ください。

特別支援学校の幼稚部の役割

- (1) 特別に支援が必要かつ地域での保育が難しい幼児の受け入れ
- (2) 障害のある幼児の保護者の参加による養育支援の場合

出願資格

- (1) 障害の程度が、学校教育法施行令第22条の3の規定に該当する者で、令和6年3月31日で満年齢が3歳、4歳、5歳に達するもの。
- (2) 原則として保護者の保育参加が可能なもの  
※保育参加については、幼児の実態や発達段階に応じて保護者分離を進める。
- (3) 下記の志願前教育相談を受けたもの

志願前教育相談の日程

- (1) 日時令和5年9月7日・9月14日  
各日午後2時から5時  
※事前に電話での予約が必要となります。

【問い合わせ先】県立八重山特別支援学校 ☎ 0980-86-7345（幼稚部）

## 手話奉仕員養成講座(入門編)受講生募集

対象者：石垣市在住で、次の条件を満たすもの。

①聴覚障がい者との交流や情報交換の場に積極的参加意欲のある者。

②平成20年（2008）4月1日以前のお生まれの方で、入門編講座修了後、継続して基礎編講座の受講が可能な者

受講期間：令和5年9月6日～令和6年3月末（見込み）  
毎週水曜日 19時～21時

（実技18講座・講義3講座・復習4講座 全25講座）

受講場所：石垣市役所 コミュニティールーム

定員：15名（※定員を超えた場合は選考となります）

申込期間：令和5年8月1日（火）～8月10日（木）

※受講要項および申込については石垣市ホームページ検索またはQRコードを読み取りください。

【問い合わせ先】

石垣市障がい福祉課

手話奉仕員養成講座担当

電話 兼 FAX 0980-87-6011

石垣市ホームページ  
「手話の輪」



「いつからトイレトレーニングを始めたらいいの?」「どうやって進めるの?」と悩んでいませんか?

大事なことは、オムツが早くとれることではなく、オシッコの出る仕組みをお父さん・お母さんが理解し、子どもの成長にあった関わりをしてあげることです。生まれたての赤ちゃんは、量は少ないですが1日に20回程度排尿をします。その後、少しずつ膀胱も大きくなり、一定量の尿を貯められるようになっていきます。最初の頃は尿意を自覚することはできませんが、2~3歳頃になると、尿をまとめてしっかり出すことができ、1日の排尿回数が8回程度になってきます。しかし、この時期はまだオムツが必要な子が多いです。トイレトレーニングは「あせらず、叱らずに褒めて」が大切です。まずは、排泄の仕組みからお伝えしたいと思います。

### 排泄のしくみ

①膀胱に一定の尿がたまると、その感覚は神経を通じて脳へ情報が伝わり、そこで尿意を感じます。そして、脳が排尿することを決めると、脳から神経を通じて膀胱の筋肉をしめて、尿道をゆるめて、最後に腹圧をかけることで排尿をします。大人はこの一連の流れを無意識に行うことができます。しかし、子どもは尿意を感じても、反射的に膀胱が縮んで勝手に尿が出てしまいます。それは本人の意思では止めることができません。自分の意思でオシッコをする力を育てるためには、脳がオシッコを意識し、脳と膀胱をつなぐ神経を育てることが大切です。この脳と膀胱をつなぐ神経は、3歳でほぼできあがり、4歳半頃に完成します。オシッコを我慢し、脳へ情報を伝えることができるようにトイレトレーニングを何度も繰り返していくと、自分の意思でオシッコをすることができるようになります♪



### 始めるタイミング

※個人差がありますので焦らずにその子に合わせて  
・おしッコの間隔が2時間くらいあくようになる  
・ある程度言葉を理解し、言葉やしぐさでコミュニケーションをとることができる(もじもじしたり、おちんちんを押さえるなど、伝え方はその子によって様々です。)

- ・一人で歩いて、トイレに行くことができる
- ・トイレやおしッコに興味が出てきた



### どうやって進めるの?

- ①トイレで排泄するイメージを教える♪トイレに関する絵本を見せたり、保護者がトイレに行くのを見せたりしても良いです。一緒に、「おしッコ(うんち)出て気持ちいいね」ということも教えて下さい。
- ②生活リズムに合わせてトイレに誘う♪朝目覚めたとき、ご飯を食べた後、などの切り替え時の声掛けが有効です。また、オムツが濡れていない時が誘うチャンスです。嫌がる時は、無理しなくて良い。
- ③慣れてきたらトイレに座ってみる♪トイレに座れたこと、偶然おしッコがでた時も「座れたね」「おしッコ出て気持ちいいね」とたくさん褒めてください。
- ④布パンツにしてみる♪1日のうち半分くらい、トイレやおまるで排泄できるようになったら布パンツを検討しましょう。失敗しても子どもにとっては「気持ち悪さ」を感じるチャンスです♪失敗しても叱らずに。
- ⑤知らせてくれるのを待ってみる♪誘う頻度が多いと、尿をためる練習になりません。

## 8月の各種相談窓口・母子保健事業

### 人権相談

※中止となる場合がありますので、事前にご確認のうえご利用ください。  
毎月第2木曜日9時から正午 人権困りごと相談 会場：市役所平和協働推進課  
平日8時半から17時15分まで、電話相談も受付けております。  
みんなの人権110番 ☎ 0570-003-110 市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253

### 消費生活相談

毎週月曜・火曜・木曜日 市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253

### 法律相談

毎週水曜日9時半から正午(※事前予約が必要です。)市役所平和協働推進課 ☎ 0980-82-1253

### 行政相談

2日の14時から16時まで。電話相談がありますので、お急ぎの方はご利用ください。  
《電話相談・きくみみ沖縄 ☎ 0570-090110》 市役所DX課 ☎ 0980-83-1672

### 健康相談

健診結果・健康についての相談に保健師・看護師が応じます。

- ◆川平保健指導所 4日、25日の10時~12時
- ◆伊原間保健指導所 7日、21日の10時~12時
- ◆市役所1階エレベーター前 3日14時~16時
- ◆登野城漁港 3日9時半~11時半
- ◆公設市場 9日14時~16時
- 健康福祉センター ☎ 0980-88-0088

### 母子保健事業

※乳幼児健診、2歳2か月児歯科指導、離乳食実習、両親学級は全て予約制です。

- ◆3~4か月児健診 18日、19日
- ◆9~10か月児健診 18日、19日
- ◆1歳6か月児健診日 17日
- ◆2歳2か月児歯科指導 10日
- ◆3歳児健診 17日
- ◆妊産婦・乳幼児保健相談 15日
- ◆両親学級 2日、9日、16日、23日
- ◆離乳食実習 8日