

●お子さんとお母さんの健診と相談 (場所:健康センター)

内容	9月分		10月分		受付時間
	月日	対象者	月日	対象者	
4カ月児健診	9月16日(水)	平成21年 5月生まれの方	10月21日(水)	平成21年 6月生まれの方	13:00~13:10
6カ月児育児相談	9月18日(金)	平成21年 3月生まれの方	10月23日(金)	平成21年 4月生まれの方	9:20~ 9:30
1歳6カ月児健診	9月17日(木)	平成20年 2月生まれの方	10月22日(木)	平成20年 3月生まれの方	13:00~13:10
2歳6カ月児 親子歯科健診	9月18日(金)	平成19年 3月生まれの方	10月23日(金)	平成19年 4月生まれの方	13:00~13:10
3歳6カ月児健診	9月15日(火)	平成18年 3月生まれの方	10月20日(火)	平成18年 4月生まれの方	13:00~13:10
乳幼児相談	9月 3日(木)	乳幼児~未就学児のお子さまと そのご家族の方	10月 8日(木)	乳幼児~未就学児のお子さまと そのご家族の方	9:15~ 9:45
妊婦歯科健診	10月13日(火)、2月9日(火) 上記の日程で「妊婦さんと赤ちゃんのサロン」と合わせて行います。				

※「乳幼児健診」は個人に通知しませんので、広報しろいしをご覧の上、母子健康手帳・問診票・バスタオルを持参しておいでください。
 また、当日、都合の悪い場合は翌月に受診できますので、ご連絡ください。

●妊婦さんと赤ちゃんのサロン (場所:健康センター)

内 容	月 日	受付時間	サロン
助産師とお話をしながら過ごすサロンです。妊婦さん、4カ月児健診前のお子さんとその家族の方が対象です。希望により個別相談もできます。	9月 7日(月)	9:20~	10:00~11:00
	10月13日(火)		

※母子健康手帳は、健康推進課窓口で随時交付しています(開庁日の8:30~17:15)。

●9月は健康増進普及月間です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ~良い生活習慣は気持ちいい!~
 メタボリックシンドロームに着目した健康診断制度(特定健診・保健指導)が始まり、2年目となりました。自分の体を知るために、定期的に健診を受けましょう。
 本市では、「平成24年度における健診受診率65%」という目標値を設定していますが、平成20年度の受診率は46.9%にとどまりました。保健指導の対象者は全体の23.7%に上りましたが、実際に保健指導を受けたのは、このうち13.0%に過ぎません。
 健診結果を生かして、「自分に合った健康習慣を身に付ける方法を、一緒に考える」。これが、保健指導です。健診の最大の目的は、病気の重症化を防ぐこと。健診を受けた結果、「要指導」になったときは必ず保健指導を受ける。「要医療」になったときは、早めに医療機関を受診する。このことが、重症化を防ぐ近道になります。「健康寿命」とは、一生涯のうち、心身共に自立した、活動的な状態で生活できる期間を指します。皆さん、健診を受けて、健康寿命を延ばしましょう!

虫歯を予防しよう!

虫歯は食生活習慣病です。甘い物をだらだら食べたり、飲んだりしていると虫歯になりやすくなります。規則正しい食生活と仕上げ歯磨きで虫歯を予防しましょう!

虫歯ができてしまったら治療しなければ治りません。特に子どもの虫歯は進行が早いので早めに治療することが大切です。

☎健康推進課 ☎22-1362

マタニティマークを見たら、皆さんの思いやりをお願いします!

妊娠初期段階は、赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためのとても大切な時期です。

しかし、外見からは判断しにくく、つわりなどで体調が悪くても、周りの人に気付いてもらえず、公共交通機関での優先席利用などが大変難しい状況となっています。

「マタニティマーク」の詳細は、厚生労働省ホームページをご参照ください。

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/03/h0301-1.html>



元気っ子!

集まれ!

3歳6カ月児健診



▲7月21日の3歳6カ月児健診を受診した子どもたち

地域子育て支援センター「あいあい」

(ふれあいプラザ内) (南保育園3階)
 ☎22-6025 ☎22-6027 ☎26-2586 ☎26-2925
 開館日 月~金 8:30~17:15

■「ベビーマッサージ」開催!

母乳についてのご相談もどうぞ。
 ●対象 生後2~6カ月ごろまで
 ●開催日 9月10日(木)・24日(木)
 ●時間 両日とも10:00~11:30
 ●場所 ふれあいプラザ和室
 ●講師 助産師 岩佐 あけみさん (母乳育児相談室マミーぱい×2)
 ●定員 10組(申し込み順)
 ●参加費 100円(オイル代)
 ●持参する物 バスタオルなど
 ●申し込み方法 9月3日(木)以降、ふれあいプラザ内子育て支援センターに電話でお申し込みください。

■「ちやいるどオリンピック」開催!

参加無料
 ●日時 10月10日(土)9:00~12:00
 ●場所 小原公民館(雨天決行)
 ●主催 小原地区民生児童委員協議会
 ●申し込み方法 9月15日(火)まで、ふれあいプラザ内子育て支援センターに電話でお申し込みください。
 ※詳しくはお問い合わせください。

■「あいあいランド」を開催します!

参加無料
 ●開催日および会場
 ・9月16日(水) 大平公民館

ファミリー・サポート・センター

(ふれあいプラザ内)
 ☎・☎25-5488
 受付時間 月~金9:00~17:00

■第3回勉強会を開催します

参加無料
 ファミサポでは、よりよい援助活動を行うため、勉強会を年4回開催しています。

今回は保育士を迎えて、子どもの発達に応じた遊びと手作りおもちゃの製作を行います。会員以外の親子の方もぜひご参加ください。

●日時 9月9日(水) 10:00~12:00
 ●場所 ふれあいプラザ2階研修室
 ●定員 20人(申し込み順)
 ※親子参加は10組までとなります。
 ●申し込み方法 9月8日(火)まで、電話でお申し込みください。

■第1回講演会「性について、子どもへどう伝えるか」を開催しました
 7月16日、ふれあいプラザで開催した講演会は、「育ちゆく私たちの

・9月30日(水) 斎川公民館
 ●時間 両日とも10:00~11:30
 ※参加を希望される方は、各会場に直接お越しください。
 ●持参する物 親子共に室内靴、また、お子さま用にお茶またはお水をご持参ください。

■「保育園で遊ぼう会」に参加しませんか?

参加無料
 保育園にお子さまの入所を検討されている方もこの機会にどうぞ!
 ●開催日および場所
 ・10月 6日(火) 大鷹沢保育園
 ・10月14日(水) 北保育園
 ●時間 両日とも9:30~11:30
 ●申し込み方法 各開催日の前日まで、ふれあいプラザ内子育て支援センターに電話でお申し込みください。

■「あいあいミニミニ劇場」

9月・10月の開催日のお知らせ
 参加無料
 パネルシアターや人形劇などを見たり、英語の歌などで遊んだりします。
 ●対象 就学前のお子さまと保護者
 ●開催日 9月8日(火)・10月13日(火)
 ●時間 両日とも13:15~13:30

からだ」と「最近の知っておきたい性情報」の2部構成で行いました。映像や統計を通して命の大切さや若者の性の現状を知ることにより、子どもを守る必要性と子どもへどう伝えていくかを学びました。日常生活での子どもの行動や、性に関する具体的な伝え方について質問が多く出され、皆さんの関心の高さを感ずることができました。



▲真剣に話を聞く参加者

●場所 ふれあいプラザ
 ※参加を希望される方は、直接お越しください。

■支援センターの子育てサークル

9月・10月の開催日のお知らせ
 参加無料
 ①ニコニコるーむ(0~6カ月児対象)
 9月7日(月)、10月5日(月)
 ②ハイハイるーむ(7~11カ月児対象)
 10月13日(火)
 ※9月8日(火)の「離乳食講座」の申し込みは終了しました。
 ③ヨチヨチるーむ(1歳児対象)
 9月2日(水)、10月7日(水)
 ④ランランるーむ(2歳児対象)
 9月1日(火)、10月6日(火)
 ⑤ルンルンるーむ(3歳児以上対象)
 9月9日(水)、10月14日(水)
 ●場所(共通) ふれあいプラザ
 ●時間(共通) 10:30~11:30

~移動サークルを開催します~

10月6日(火)と14日(水)の各一むは、「保育園で遊ぼう会」と一緒に開催します。
 ●申し込み方法 各開催日の前日まで、ふれあいプラザ内子育て支援センターに電話でお申し込みください。
 ※詳しくはお問い合わせください。

子育て休憩室「とんとん」

参加無料
 ●日時 9月17日、10月15日、11月19日、12月17日、1月21日、2月18日、3月18日 10:00~12:00
 ※すべて木曜日の開催。ただし、都合により開催日などが変更になる場合があります。
 ●場所 第一児童館
 ●主催 すぎのこ母親クラブ
 ☎第一児童館 ☎25-7070

9月のおはなしひろば

●開催日 9月10日(木)
 ●時間 11:00および15:15の2回
 ※原則、毎月第2木曜日開催
 ●場所 アテネ1階シアター階段席
 ●内容 紙芝居や絵本の読み聞かせ
 ☎図書館 ☎26-3004