

●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15日(水)	平成22年 5月生まれの方	10月20日(水)	平成22年 6月生まれの方	13:00~13:10
6カ月児育児相談	9月17日(金)	平成22年 3月生まれの方	10月22日(金)	平成22年 4月生まれの方	9:20~ 9:30
1歳6カ月児健診	9月16日(木)	平成21年 2月生まれの方	10月21日(木)	平成21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17日(金)	平成20年 3月生まれの方	10月22日(金)	平成20年 4月生まれの方	13:00~13:10
3歳6カ月児健診	9月14日(火)	平成19年 3月生まれの方	10月19日(火)	平成19年 4月生まれの方	13:00~13:10
乳幼児相談	9月 2日(木)	乳幼児~未就学児のお子さまと そのご家族の方	10月14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5日(火)、平成23年2月8日(火)に、「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、広報しるいしをご覧ください。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13日(月)	9:20~10:00	10:00~11:00
	10月 5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~健康寿命を伸ばしましょう~**  
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、3年目になりました。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21年度の受診率は45.4%にとどまりました。昨年度より1.5%の減少です。  
受診率が下がった一方で、保健指導の対象者(受診者全体の19.5%)については、実に31.5%の方に指導を受けていただくことができました。保健指導の受診率は昨年度比約20%の増加で、皆さまの健康意識が向上していることの表れだと思います。  
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、健康寿命を伸ばしましょう！

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！

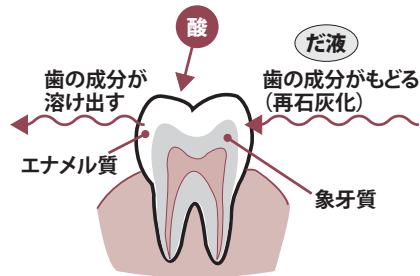
虫歯ができてしまったら治療しなければなりません。特に子どもの虫歯は進行が早いので早めに治療することが大切です。

☎健康推進課 ☎22-1362

だ液は、歯を守る強い味方です

だ液には、溶けた歯の表面を修復する働きがあります。これを「再石灰化」と言います。また、だ液には食べかすを洗い流したり、酸を中和したりする働きもあります。

だらだらと甘い物などを食べていると、歯を修復する時間が取れません。時間を決めて、よくかんで食べる習慣を心掛け、だ液の分泌量を増やして歯の再石灰化を促しましょう。



元気っ子！  
集まれ！



▲7月27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

1 「実践子育て講座(スリング編)」を開催します！

参加無料

「ベビースリング(抱っこ布)」の紹介と使い方などの実践講座です。

●講師 山本 愛公さん

●対象 妊娠中の方から、2歳くらいまでのお子さまを子育て中の方

●日時 9月7日(火)・14日(火) 10:00~12:00

●場所 ふれあいプラザ和室

●募集定員 各10組(申し込み順)

2 「ベビーマッサージ」開催！

母乳や育児でお困りの方もどうぞ。

●講師 助産師 岩佐あけみさん

●日時 9月17日(金)・30日(木) 10:00~11:30

●場所 ふれあいプラザ和室

●対象 生後2~6カ月ごろまで

●募集定員 10組(申し込み順)

●参加費 100円(オイル代)

●持ち物 バスタオルなど

3 「リトミック第Ⅱ期」参加者募集！

参加無料

ピアノの軽快な音に合わせて、見る・聴く・感じる心を親子一緒に楽しくみましょ！

●開催日(全4回)

9月28日、10月5日、10月19日、11

月2日(いずれも火曜日)

●時間 10:00~11:00

※9:45までにお集まりください。

●場所 南保育園2階ホール

●対象 2歳~4歳未満(9/1現在)

●募集定員 15組(申し込み順)

●持ち物 室内靴

※当日の駐車場は、南保育園3階の子育て支援センター玄関前をご利用ください。

※1・2・3については、9月2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。

4 「人形劇」がやってきます！

参加無料

「劇団小さいお城」の今井浩之さん(白石市出身)によるひとり人形芝居です。

●日時 9月10日(金)10:00~11:00

●場所 ふれあいプラザ2階

●演目 「あたまやま」「かもとりごんべえ」

※ご覧になる方は、当日の9:45までにお越しください。

5 「あいあいランド」開催！

参加無料

手遊びや体を動かして楽しく遊みましょう。おじいさまやおばあさま

もお越しください。

●開催日および会場

・9月22日(水) 大平公民館

●時間 10:00~11:30

※参加を希望される方は、会場に直接お越しください。

●対象 就園前のお子さまと保護者

●持ち物 親子ともに室内靴をご準備ください。また、お子さま用にお茶またはお水をお持ちください。

6 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

お子さまの成長に合わせた、年齢ごとの子育てサークルです。

①ニコニコるーむ(0~6カ月児)

9月13日(月)、10月18日(月)

②ハイハイるーむ(7~11カ月児)

9月8日(水)、10月13日(水)

③ヨチヨチるーむ(1歳児)

9月1日(水)、10月6日(水)

④ランランるーむ(2歳児)

9月2日(木)、10月7日(木)

⑤ルンルンるーむ(3歳児以上)

9月9日(木)、10月14日(木)

●場所(共通) ふれあいプラザ

●時間(共通) 10:00~11:30

※参加を希望される方は、直接お越しください。

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

■ファミサポ会員随時募集中

ファミリーサポートセンターは、子育て中の家庭を地域で支援する会員制の組織です。

お母さんの外出や通院など短時間の預かりから、定期的な保育園・幼稚園への送迎などの活動を会員同士で行っています。

会員制ですので、事前の登録が必要です。登録後、提供会員さんと打ち合わせ(顔合わせ)を行ってから預かりや送迎を開始します。

また、あいている時間に子育てのお手伝いができる方は、提供会員としてぜひご入会ください。

①依頼会員 市内に在住・勤務する、子育てのお手伝いをしてほしい方。

②提供会員 市内に在住する、子どもの預かりや送迎ができる方。

③両方会員 ①と②を兼ねる方。

●利用料 子ども1人につき1時間500円。2人目(兄弟、姉妹)からは、1時間当たり250円です。

■第1回講演会「子どもの病気と家庭看護について」を開催しました

7月6日に開催した講演会では、日常的に起こり得る、子どもの病気の知識と見分け方、受診までの経過観察と対処法、受診時に医師へ伝える症状のポイントなどを学習しました。予防接種の時期や必要性、特にヒブワクチンや肺炎球菌についての質問が多く出され、参加者は最新の情報と正しい知識を確認しました。



▲熱心に話を聞く参加者

9月のおはなしひろば

●開催日 9月9日(木)

●時間 11:00および15:30の2回

※原則、第2木曜日開催

●場所 アテナ1階階段シアター

●内容 紙芝居や絵本の読み聞かせ

☎図書館 ☎26-3004