

●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	10月分		11月分		受付時間
	月日	対象者	月日	対象者	
4カ月児健診	10月20日(水)	平成22年 6月生まれの方	11月17日(水)	平成22年 7月生まれの方	13:00~13:10
6カ月児育児相談	10月22日(金)	平成22年 4月生まれの方	11月19日(金)	平成22年 5月生まれの方	9:20~ 9:30
1歳6カ月児健診	10月21日(木)	平成21年 3月生まれの方	11月18日(木)	平成21年 4月生まれの方	13:00~13:10
2歳6カ月児 親子歯科健診	10月22日(金)	平成20年 4月生まれの方	11月19日(金)	平成20年 5月生まれの方	13:00~13:10
3歳6カ月児健診	10月19日(火)	平成19年 4月生まれの方	11月16日(火)	平成19年 5月生まれの方	13:00~13:10
乳幼児相談	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	11月 4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。	10月 5日(火)	9:20~10:00	10:00~11:00
	11月 9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)。

●ポリオ予防接種を実施します (場所:健康センター)

種類	実施日	受付時間	対象者	持参する物
ポリオ(2回目)	10月 6日(水)	13:30~14:30	生後3カ月~90カ月未満の幼児・児童	母子健康手帳と予診票
ポリオ(1回目)	10月18日(月)			

●ご存じですか? 「40歳からの健康週間」

毎年10月の第2月曜日から1週間は、「40歳からの健康週間」です。壮年期からの日常的な健康管理には、健診が不可欠です。特定健診の受診を忘れてしまった方は、10月8日(金)にも追加実施しますので(※下記参照)、必ず受診するようにしてください。  
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、また、「要医療」になったときは、早めに医療機関を受診し、重症化の予防に取り組みましょう。このことが、今後の幸せな人生の第一歩となります。  
●日時 10月8日(金) 9:00~11:00および13:00~15:00、17:30~19:00 ●場所 健康センター

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

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!



▲8月24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

※子育てに関する相談を随時受け付けています。気軽にご相談ください。

1 「ベビーマッサージ」開催!

ママと赤ちゃんのスキンシップ! 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 (母乳育児相談室マミーぱい×2)

●日時 10月21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

●申し込み方法 10月4日(月)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。

2 「保育園で遊ぼう会」参加者募集!

参加無料

施設見学や園児との交流など、この機会にぜひご参加ください。

●開催日および場所

・10月8日(金) 北保育園

・10月22日(金) 大鷹沢保育園

※北保育園の園庭は、今年6月に植え付けた芝生で緑のじゅうたんのようになりました。この機会に芝生の園庭で遊んでみませんか?

●時間 9:30~11:00

●対象 就園前のお子さまと保護者

●募集定員 各15組(申し込み順)

●申し込み方法 10月1日(金)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。

3 「ほっふんちょ」を開催します!

参加無料

~楽しい子育てを応援します~

今回は、エアロビクスインストラクターの八巻奈美子先生のご指導で「親子ピクス」を行います。楽しい親子ふれあいの時間を過ごしましょう。気軽にご参加ください。

●日時 10月20日(水)10:00~11:30

●場所 中央公民館2階講座室

●対象 就園前のお子さまと保護者 ※参加を希望される方は、会場に直接お越しください。

4 「あいあいらんど」開催!

参加無料

手遊びをしたり体を動かしたりして楽しく遊びましょう。保護者の方々の交流の場にもなっています。おじいさまやおばあさまも、ぜひお越しください。

●日時 10月27日(水)10:00~11:30

●場所 大平公民館

●対象 就園前のお子さまと保護者

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

■ファミサポ秋祭りを開催します

参加無料

楽しく遊べるコーナーがいっぱいです。「ファミサポってどんな活動をしているの?」と思っている方は、ぜひこの機会に、お友達を誘い合わせの上、ご参加ください。

●日時 10月12日(火)10:00~12:00

●場所 ふれあいプラザ2階

●内容 親子でのスタンプラリー

●募集定員 親子50組(申し込み順)

●申し込み方法 10月7日(木)まで電話でお申し込みください。

■講演会「子どもを持つ家庭の防災と災害時の知識」

参加無料

急な災害時に備えての心掛けや避難所での生活の様子など、実際の現場でのお話を交えながら、防災や災

害時の知識を学習します。皆さん、ぜひご参加ください。

●日時 11月9日(火)10:00~12:00

●場所 ふれあいプラザ 研修室

●講師 災害救援アドバイザー 黒澤 司 氏

●募集定員 30人(申し込み順)

●申し込み方法 10月29日(金)まで、電話またはご来館の上、お申し込みください。

■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、地域の方の温かい思いやりで運営している、子育て支援の会員組織です。お仕事の都合や通院、急な用事などで子どもを預けなければならないときな



ど、依頼する場合は事前に登録をしておく必要があります。

また、子どもが大好きで、あいている時間に育児のサポートができる方の入会もお待ちしています。手続きは簡単です。印鑑を持ってふれあいプラザにお越しください。

10月のおはなしひろば

●開催日 10月14日(木)  
●時間 11:00および15:30の2回 ※毎月第2木曜日開催  
●場所 アテネ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