

●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	12月分		1月分		受付時間
	月日	対象者	月日	対象者	
4カ月児健診	12月15日(水)	平成22年 8月生まれの方	1月26日(水)	平成22年 9月生まれの方	13:00~13:10
6カ月児育児相談	12月17日(金)	平成22年 6月生まれの方	1月28日(金)	平成22年 7月生まれの方	9:20~ 9:30
1歳6カ月児健診	12月16日(木)	平成21年 5月生まれの方	1月27日(木)	平成21年 6月生まれの方	13:00~13:10
2歳6カ月児 親子歯科健診	12月17日(金)	平成20年 6月生まれの方	1月28日(金)	平成20年 7月生まれの方	13:00~13:10
3歳6カ月児健診	12月14日(火)	平成19年 6月生まれの方	1月25日(火)	平成19年 7月生まれの方	13:00~13:10
乳幼児相談	12月13日(月)	乳幼児~未就学児のお子さまと そのご家族の方	1月 6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	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、広報しるしを閲覧の上、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ま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。	12月 8日(水)	9:20~10:00	10:00~11:00
	1月11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)。

●中学1年生・高校3年生(各学年に相当する年齢)の保護者の方へ

麻疹風しんの第3期・第4期予防接種はお済みですか? 「はしかにならない、はしかにさせない」を目指し、本年4月、保護者あてに通知書をお送りしています。  
まだ接種を受けていない方は、来年の3月31日(木)までに忘れずに受けましょう。接種費用が無料になる予防接種委託書と予防票をお持ちでない場合は、健康推進課(☎22-1362)までご連絡ください。

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!



▲10月19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」

※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。

☎ふれあいプラザ内 ☎22-6025 ☎22-6027 開館日 月~金 8:30~17:15  
Eメールアドレス kosodate@city.shiroishi.miyagi.jp

■「ベビーマッサージ」開催!  
ママと赤ちゃんのスキンシップ!  
母乳や育児のことでお困りの方もぜひ、どうぞ。

- 講師 助産師 岩佐あけみさん
- 日時 12月7日(火)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)
- ※初めての方が優先となります。
- 参加費 100円(オイル代)
- 持ち物 バスタオルなど
- 申込受付開始日 12月1日(水)

■「あいあいらんど」開催!  
参加無料

- 手遊びや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。
- 日時 12月22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
  - 持ち物 室内靴(親子とも)、お

子さま用にお茶またはお水  
※参加を希望される方は、会場に直接お越しください。

■支援センターの子育てサークル  
12月・1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、年齢毎の子育てサークルです。
- ①ニコニコるーむ(0~6カ月児)  
12月13日(月) ※1月はお休み
  - ②ハイハイるーむ(7~11カ月児)  
12月8日(水)、1月12日(水)
  - ③ヨチヨチるーむ(1歳児)  
12月1日(水)、1月5日(水)
  - ④ランランるーむ(2歳児)  
12月2日(木)、1月6日(木)
  - ⑤ルンルンるーむ(3歳児以上)  
12月9日(木)、1月13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。

ご利用ください  
「みやぎっこ応援カード」

宮城県と県内市町村では、子育て家庭を地域全体で支援する環境づくりを推進するため、お店や企業のご協力をいただきながら「みやぎっこ子育て家庭応援事業」を実施しています。



- カードを提示すると  
県内約3,000(市内約140)の協賛店で買い物をしたときなどに、各店独自のサービスを受けることができます。詳しくは、みやぎっこ応援サイト(<http://miyagikko.jp>)をご覧ください。携帯電話からもご利用できます。
- 対象世帯 中学3年生までのお子さまか、妊娠中の方がいる世帯。
- ☎子ども家庭課 ☎22-1363

ファミリー・サポート・センター

●受付時間 月~金 9:00~17:00  
☎ふれあいプラザ内 ☎25-5488  
Eメールアドレス famisapo@city.shiroishi.miyagi.jp

■ふれあいプラザ「クリスマス会」を開催します



▲昨年のクリスマス会の様子

- 参加無料
- ファミリー・サポート・センターと子育て支援センター共催による「クリスマス会」を開催します。手遊びや歌、大型紙芝居などで楽しいひとときをすごしませんか? サンタさんも登場します。
- 日時 12月15日(水)10:00~12:00
  - 場所 ふれあいプラザ2階
  - 募集定員 親子50組(申し込み順)
  - 申し込み方法 12月10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  
お子さまを預けなければならない急な用事があるとき、幼稚園・保育園のお迎えなどにご利用ください。入会手続きは簡単です。印鑑をお持ちの上、ふれあいプラザにご来館ください。
- 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 市内在住の方で、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 1時間当たり子ども1人につき500円。2人目(兄弟、姉妹)から1時間当たり250円となります。
  - 「ファミサポ秋祭り」を開催しました  
10月12日、ふれあいプラザで「ファミサポ秋祭り」を開催しました。みんなで手遊びと紙芝居を楽しんだ後、スタンプラリーのメダルを持って各コーナーを回りました。各コ

ナーでは、手作りドレスでお姫さまに変身したり、ボウリングやの当てで体を動かしたり、魚釣りで遊んだり親子で楽しい1日を過ごしました。



▲親子と一緒に魚釣りに挑戦

12月のおはなしひろば

- 開催日 12月9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