

●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	4月分		5月分		受付時間
	月日	対象者	月日	対象者	
4カ月児健診	4月22日(水)	平成20年12月生まれ	5月27日(水)	平成21年1月生まれ	13:00~13:10
6カ月児育児相談	4月24日(金)	平成20年10月生まれ	5月29日(金)	平成20年11月生まれ	9:20~9:30
1歳6カ月児健診	4月23日(木)	平成19年9月生まれ	5月28日(木)	平成19年10月生まれ	13:00~13:10
2歳6カ月児 親子歯科健診	4月24日(金)	平成18年10月生まれ	5月29日(金)	平成18年11月生まれ	13:00~13:10
3歳6カ月児健診	4月21日(火)	平成17年10月生まれ	5月26日(火)	平成17年11月生まれ	13:00~13:10
乳幼児相談	4月9日(木)	乳幼児~未就学児のお子さんとその家族の方が対象	5月7日(木)	乳幼児~未就学児のお子さんとその家族の方が対象	9:15~9:45
妊婦歯科健診	6月9日(火)、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。	4月8日(水)	9:20~	10:00~11:00
	5月15日(金)		

※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)。

●いきいき健康教室「あたまとからだ編」受講生募集～自ら行う介護予防～

運動と認知症予防を組み合わせた教室です。認知症予防に興味と関心のある方、頭と身体を楽しく動かしてみませんか。

●実施期間 6月11日(木)~8月20日(木)※全10回、毎週木曜日開催
●時間 13:30~15:30 ●場所 介護予防センター
●対象者 継続して参加できる、要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の市民。申込時に病歴などを確認させていただきます。
●募集定員 25人(原則申し込み順)

●受講料 無料。ただし、傷害保険料1,000円程度は自己負担となります。
●内容 ストレッチ体操やバランス運動、創作活動や脳のトレーニングなど。教室開始時に「脳のいきいきチェック」を行います。
●申し込み方法 電話でお申し込みください。
●申込受付期間・時間(期間厳守) 4月13日(月)~24日(金)8:30~17:15
●申し込み・問い合わせ先 健康推進課 ☎22-1362

●「保健栄養教室」受講生募集～楽しく健康づくりをしてみませんか～

メタボを予防するには、毎日の生活が大切です。保健や栄養などの知識を身に付けるこの教室に、あなたも参加してみませんか。男女問わずのご参加をお待ちしています。託児も行っていますので、お子さま連れの方も参加できます。ぜひ受講してください。

●開催期間 6月~8月、全7回。詳細は後日、お知らせします。

●場所 健康センターなど
●募集定員 30人(原則申し込み順)
●受講料 実習材料費の一部として、1回につき300円をいただきます。
●申込締め切り日 5月20日(水)
●申し込み・問い合わせ先 健康推進課 ☎22-1362

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



▲2月24日の3歳6カ月児健診を受診した子どもたち

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」の詳細については、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/h030-1.html



元気っ子! 集まれ!

—3歳6カ月児健診—

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 4月9日(木)・23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)
※年度内、乳児1人当たり2回まで参加できます。
●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 4月3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。

■「リトミック第1期」参加者募集!

●参加無料
●対象 4月1日現在、2歳以上4歳未満の幼児とその保護者
●開催日 4月21日・28日、5月19日・26日、いずれも火曜日
●時間 10:00~11:00
※9時45分までにお集まりください。
●場所 南保育園2階ホール
●定員 15組(申し込み順)
●申し込み方法 4月6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。

一に電話でお申し込みください。
※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。

■「あいあいらんど」を開催します!

●参加無料
●開催日および会場
・4月15日(水) 大平公民館
・4月22日(水) 斎川公民館
●時間 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。

■支援センターの子育てサークルが変わります!

お子さまの成長に即したより良い支援を目指し、4月から、月齢や年齢ごとの子育てサークルとして、5つの「あいあいるーむ」を始動することにしました。

①ニコニコるーむ 0~6カ月児対象、毎月第1火曜日開催。親子遊びと育児の情報交換を中心にした「るーむ」です。
②ハイハイるーむ 7~11カ月児対象、毎月第2火曜日開催。親子遊

びを中心に離乳食のことなども取り入れた「るーむ」です。
③ヨチヨチるーむ 1歳児対象、毎月第1水曜日開催。親子遊びを中心に、絵本も取り入れた「るーむ」です。
④ランランるーむ 2歳児対象、毎月第1火曜日開催。1歳までに加え、パネルシアターや紙芝居などの視聴覚教材を活用した「るーむ」です。
⑤ルンルンるーむ 3歳児以上対象、毎月第2水曜日開催。身体を動かしたり、製作をしたりと活動的な「るーむ」です。
※開催日は変更になる場合あり。また、年度内でも、月齢などに応じて「るーむ」を移動します。

●場所(共通) ふれあいプラザ
●時間(共通) 10:30~11:30
●4月のサークル開催日
①ニコニコるーむ 4月13日(月)
②ハイハイるーむ 4月14日(火)
③ヨチヨチるーむ 4月8日(水)
④ランランるーむ 4月7日(火)
⑤ルンルンるーむ 4月はお休みし、5月から開始します。
※各事業の詳細は、ふれあいプラザ内地域子育て支援センターにお問い合わせください。

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

■第1回勉強会を開催します!

●参加無料
子育てに関する最新の情報を交えた勉強会を、本年度も4回にわたって行います。今回は、白石警察署員を講師に招いて、子どもたちの安全を守るためにチャイルドシートの使用やマナーについて学びます。

●日時 4月17日(金)10:00~12:00
●場所 ふれあいプラザ2階和室
●内容 ファミサポ補償保険、会員としての心構え、チャイルドシートの着用や、安全のためのマナーなど
●講師 白石警察署交通安全課署員
●定員 20人程度(申し込み順)
●申し込み方法 4月15日(水)まで、電話または直接ご来館の上お申し込みください。

■普通救命講習会を開催します!

AED(自動体外式除細動器)は、止まった心臓に電気ショックを与えて回復を図る装置です。いざというときに備えて、心肺蘇生法と、AEDの使用を含む救命救急法を学んでみませんか。

●日時 5月16日(土)9:00~12:00
●場所 ふれあいプラザ2階和室
●内容 乳幼児と大人の救命救急法やAEDの講習など
●講師 白石消防署員
●定員 20名程度(申し込み順)
●申し込み方法 4月30日(土)までに直接ご来館の上、テキスト代125円を添えてお申し込みください。なお、託児をご希望の方は、事前にお申し込みください。

■ファミサポ会員募集中!

入会は簡単です。印鑑を持参してご来館ください(入会金・会費不要)。
●利用料 1時間当たりの基準額は、子ども1人につき500円。2人目(兄弟・姉妹)からは、250円となります。詳細は、電話またはご来館の上、お問い合わせください。

4月のおはなしひろば

●開催日 4月9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
※今月は、4月23日(木)の15時15分から「子ども読書の日」記念のおはなしひろばを開催します。
●場所 情報センターアテネ2階
●内容 紙芝居や絵本の読み聞かせ
☎図書館 ☎26-3004