

●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	11月分		12月分		受付時間
	月日	対象者	月日	対象者	
4カ月児健診	11月16日(水)	平成23年7月生まれの方	12月14日(水)	平成23年8月生まれの方	13:00~13:10
6カ月児育児相談	11月18日(金)	平成23年5月生まれの方	12月16日(金)	平成23年6月生まれの方	9:20~9:30
1歳6カ月児健診	11月17日(木)	平成22年4月生まれの方	12月15日(木)	平成22年5月生まれの方	13:00~13:10
2歳6カ月児親子歯科健診	11月18日(金)	平成21年5月生まれの方	12月16日(金)	平成21年6月生まれの方	13:00~13:10
3歳6カ月児健診	11月15日(火)	平成20年5月生まれの方	12月13日(火)	平成20年6月生まれの方	13:00~13:10
乳幼児相談	11月10日(木)	乳幼児~未就学児のお子さまと そのご家族の方	12月12日(月)	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24年2月7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)

月日	内容	対象	受付時間	サロン
11月8日(火)	産前・産後のこころの健康についてお話しします。	妊婦さんや、4カ月健康診査前 のお子さまとそのご家族の方	9:20~9:30	10:00~11:30
12月6日(火)	助産師とお話をしながら過ごすサロンです。			

※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)。

●高齢者の皆さまへ~肺炎球菌ワクチンで肺炎を予防しましょう~

肺炎は、日本人の死亡率の第4位となっています。特に、75歳以降の肺炎による死亡率は、男女とも急激に増加します。肺炎の約半数が、肺炎球菌によるものといわれており、予防接種で約80%が予防できると考えられています。予防接種を受けて、肺炎を予防しましょう!本市では、高齢者の肺炎球菌による肺炎感染を予防することを目的に、肺炎球菌予防接種に対する補助を行っています。

●対象者 白石市に住所を有する65歳以上の方(接種時65歳になった方)。
 ●実施期間 通年実施。被接種者1人につき1回接種となります。
 ●接種料金 1回8,000円。このうち被接種者が5,000円を負担し、差額3,000円を市が助成します。なお、接種後5年以上が経過した方は、2回目以降も補助対象となります。
 ●実施医療機関 白石市・蔵王町・七ヶ宿町の実施医療機関。

●日本赤十字社による高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用助成事業

一部医療機関では、70歳以上の方の接種費用が無料(全額助成)になります。
 日本赤十字社では被災地復興支援策の一つとして、高齢者の健康を守るため(社)宮城県医師会と共同で、契約を交わした医療機関において、70歳以上の宮城県民(※)を対象に肺炎球菌ワクチン接種費用を全額助成する事業を行っています。実施期間は平成24年3月31日(土)までですが、接種予定数に達し次第終了となります。無料で接種を希望される方は、事前に全額が助成されるか否かを医療機関にご確認の上(必須)、接種を受けられますようご案内します。
 ※県内に住所がある70歳以上の方。平成24年3月31日までに70歳になる方や、震災時、県内に住所があった70歳以上の方を含みます。

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。



【9月27日の3歳6カ月児健診を受診した子どもたち】



元気っ子! 集まれ!

地域子育て支援センター「あいあい」

●開館日 月~金 8:30~17:15
 ☎ふれあいプラザ内 ☎22-6025 ☎22-6027

※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。 Eメールアドレス kosodate@city.shiroishi.miyagi.jp

1「ベビーマッサージ」参加者募集!

●対象 生後2~6カ月ごろまで
 ●講師 助産師 岩佐あけみさん
 ●日時 11月24日(木) 10:00~11:30
 ●場所 ふれあいプラザ和室
 ●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

2「実践子育て講座(わらべうた編)」参加者募集!

参加無料

わらべうたに込められた子育ての知恵を学んでみませんか。

●対象 11月1日現在、生後2~4カ月の乳児(第1子)を子育て中の親子
 ●講師 金子さくえさん
 ●日時 11月28日(月)、12月5日(月) 両日とも10:00~12:00

●場所 ふれあいプラザ和室
 ●定員 各6組(申し込み順)

3「リトミック1歳児」参加者募集!

参加無料

●対象 1歳児(11月1日現在)

※歩けるようになったお子さま

●日時 11月15日(火) 10:00~11:00
 ※9:45までお集まりください。
 ●場所 南保育園2階ホール
 ●定員 12組(申し込み順)
 ●持ち物 室内靴(親子とも)

123については、11月2日(水)以降、ふれあいプラザ内子育て支援センターにお申し込みください。

4「あいあいらんど」開催!

参加無料

●対象 就園前のお子さまと保護者
 ●日時 11月30日(水) 10:00~11:30
 ●場所 大平公民館
 ●持ち物 室内靴(親子とも)、お子さま用にお茶またはお水

5「ほっぷんちょ」開催!

参加無料

~楽しい子育てを応援します~
 今月は、「食べて・楽しく・元気で!」をテーマに、食育についての情報満載です。

●対象 就園前のお子さまと保護者

●講師 栄養士 山内あき子さん
 ●日時 11月16日(水) 10:00~11:30
 ●場所 中央公民館2階講座室

6支援センターの子育てサークル 11月・12月の開催日のお知らせ

参加無料

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) 11月14日(月)、12月12日(月)
- ②ハイハイるーむ(7~11カ月児) 11月8日(火)、12月14日(水)
- ③ヨチヨチるーむ(1歳児) 11月2日(水)、12月7日(水)
- ④ランランるーむ(2歳児) 11月17日(木)、12月1日(木)
- ⑤ルンルンるーむ(3歳児以上) 11月10日(木)、12月8日(木)
- 時間(共通) 10:00~11:30
- 場所(共通) ふれあいプラザ

456に参加を希望される方は、会場に直接お越しください。

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

親子ピクスでリフレッシュしませんか?

参加無料

「なりきる」「まねる」などの遊びを通した運動で親子の絆を深め、腰痛や美容効果も期待できるプログラム。後半は、アロマのフットマッサージでリフレッシュしましょう。

●日時 11月22日(火) 10:00~12:00
 ●場所 ふれあいプラザ研修室・和室
 ●定員 20人程度(親子参加は10組)
 ●内容 親子ピクス、フットマッサージの実技と講話

●講師 エアロピクスファミリーインストラクター 八巻奈美子さん
 ●申し込み方法 11月18日(金)まで、電話または来館の上、お申し込みください。

ファミリーサポート会員随時募集中

お母さんの通院やリフレッシュ、残業、休日出勤など、「困ったな、都合がつかない」そんな時は、ぜひご利用ください。いざという時のために早めの入会をお勧めします。

●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。

普通救命講習会を開催しました



9月3日、子育て中の方やファミリーサポート会員など17人が参加し、救命の現状の講話を聞いた後、再現映像を視聴したり、心肺蘇生法やAEDの実技講習を行ったりしました。

参加者からは「大震災を教訓に、今日の講習を救命の手助けに活かされればと思います」などの声も聞かれ、真剣に取り組んでいました。

第3回講習会を開催しました

9月13日、親子8組とファミリーサポート会員など15人が参加し、市保育士を

講師に講習会を開催しました。講習会は「遊びを通して育てたい心」をテーマに、ふれあい遊びの実践と手作りおもちゃ製作を行いました。手づくりのおもちゃを仕上げた後に、楽しそうに遊ぶお子さんの姿が見られるなど、参加者同士でふれあいながら心温まる時間を過ごしました。



11月のおはなしひろば

●開催日 11月10日(木)
 ※毎月第2木曜日開催
 ●時間 11:00および15:30の2回
 ●場所 アテネ2階絵本コーナー
 ●内容 紙芝居や絵本の読み聞かせ
 ☎図書館 ☎26-3004