



# 健康カレンダー

◆会場 福祉センター  
◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253

行事名	月日・受付時間	対象となる方	持ち物
母子健康手帳交付 妊婦健康相談	6月1日(金) 6月15日(金) 7月9日(月) 午後1時～1時15分	該当者	・妊娠届 ・印鑑 ・マイナンバーカード (通知カード及び身分を証明できるもの)
幼児歯科健診	6月8日(金) (通知を受けた時間)	平成27年3月～6月生まれ 平成27年9月～12月生まれ 平成28年3月～6月生まれ 平成29年3月～6月生まれ	・母子健康手帳 ・歯ブラシ ・コップ
1歳6か月児健康診査	6月28日(木) 午後0時15分～0時30分	平成28年8月23日 ～11月30日生まれ	・母子健康手帳 ・問診票 ・食事記録 ・バスタオル
健康何でも相談	6月27日(水) 午後1時30分～3時	村民	・健康手帳(お持ちの方)

※母子健康手帳交付・妊婦健康相談該当の方、体成分・血管年齢測定をご希望の方で指定日に来られない方は、健康福祉課にご相談ください。

## 健康小話「よく噛むことで健康に！」

噛むことは、食べ物を体に取り入れるためだけでなく、次のような効果が期待されます。

噛むことを意識して食事をしましょう。

### 肥満予防

満腹中枢が働き、食べ過ぎを防ぎます。

### 味覚の発達

食べ物本来の味がよくわかります。

### 脳の働きを活性化

脳細胞の働きを活発にします。

### 歯の病気予防

唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。

### 胃腸快調

消化酵素がたくさん出て、食べ物の消化を助けてくれます。

食事はゆっくり時間をかけて、ひとくち30回噛むことを目標にしましょう。

## 『支え合い懇談会』に参加してみませんか

高齢化社会の中で安心して暮らせる地域づくりとして、ご近所付き合いが注目されています。

そこで、昔なじみのご近所付き合いが続く大衡村の土地柄の良さを活かし、これからのまちづくりを考える『支え合い懇談会』を開催します。

皆さんが元気で、安心して暮らせる地域であり続けるために、今からできることを話し合ってみませんか。

どうぞお気軽にご参加ください。

### ◆日時・テーマ

①日時 6月27日(水)  
午後4時～5時45分

テーマ なぜ、今「支え合い」が必要なの？

②日時 7月11日(水) 午後1時～3時  
テーマ 今ある「支え合い」をもっと楽しもう！

◆場所 平林会館3階 大集会室

◆申込期限 6月12日(火)

◆申込・問い合わせ先  
健康福祉課 ☎345-0253

## 宮城県塩釜保健所からのお知らせ

※電話予約は平日午前8時30分～午後5時15分まで

検査・相談名	対象となる方	受付時間	申込・問い合わせ先
・HIV抗体検査 ・クラミジア検査 ・梅毒検査 ・肝炎検査 ・骨髄バンク登録受付	希望者 (予約制)	6月7日(木) 6月28日(木) 午前10時～11時	塩釜保健所黒川支所 ☎358-1111
アルコール・ 薬物関連相談		6月26日(火) 午後2時～5時	
ひきこもり・思春期 こころの相談		6月5日(火) 午後1時～4時30分	塩釜保健所 ☎365-3153



# 今月の子育て応援



## ●ベビーのゆったりタイム

赤ちゃんを連れて参加してみませんか。保護者同士でおしゃべりしたり、赤ちゃんに絵本を読んでもらったり、自由に過ごすことができます。申し込みの必要はありません。

◆対象 0歳のお子さん  
◆場所 福祉センター  
◆開催日時 6月18日(月)  
午前10時～11時30分  
◆問い合わせ先 健康福祉課  
☎345-0253

## ●子育てふれあい広場

お子さんを自由に遊ばせながら、保護者同士でおしゃべりしたり、自由に過ごすことができます。誰でも最初に登録(無料)するだけで自由に利用できます。

◆対象 未就学のお子さん  
◆場所 児童館  
◆開催時間 午前10時～11時30分  
◆問い合わせ先 児童館 ☎345-4626

開催日	
5日(火)	7日(木)
12日(火)	14日(木)
19日(火)	21日(木)
26日(火)	28日(木)

## 今月のイベント

6月14日(木)  
スマイルサロン

みんなでのんびりお茶を  
飲みながらお話します。

## ●おひさまくらぶ(子育て支援センター)

未就園児とその家族を対象に、おおひら万葉こども園児と一緒に遊んだり、行事に参加したり親子で楽しめる活動を行っています。最初に登録(無料)するだけで自由に利用することができます。

開催日	時間	場所	活動内容
6日(水)		おおひら万葉 こども園	【ホールで遊びましょう】 ホールで体をたくさん動かして遊びましょう！楽しいアトラクションを準備しています。親子ともに動きやすい服装でご参加ください。
13日(水)	午前10時～ 11時30分		【保育園の給食って？栄養士さんとお話しましょう】 こども園で食べている給食のメニューの中から、家庭でも簡単に作れるレシピを紹介します。給食や食事について悩みや質問にお答えします。
20日(水)			【ベビーとママのヨガ教室】 スキンシップを大切にしながら、親子で遊びます。親子ともに動きやすい服装でご参加ください。
27日(水)	午前9時30分～ 11時30分	福祉センター	【子育て何でも相談】 お子さんの身長や体重を測定し、保健師・栄養士が発育や発達などの相談に応じます。また、親子で楽しくあそびましょう！

※子育てのお悩みについて、電話相談や来園相談も行っていますので、お気軽にご相談ください。  
《自由来園》月～金曜日 午前10時～午後3時 みなさん遊びに来てください！

◆問い合わせ先 おおひら万葉こども園 ☎344-3028  
健康福祉課 ☎345-0253