



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 | 10月5日(金) 10月19日(金) 11月2日(金) 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 | 10月12日(金) (通知を受けた時間) | 平成27年7月～10月生まれ 平成28年1月～4月生まれ 平成28年7月～10月生まれ 平成29年7月～10月生まれ | ・母子健康手帳 ・歯ブラシ ・コップ |
| 後期離乳食教室 | 10月23日(火) 午前9時45分～10時 | 平成29年12月～ 平成30年2月生まれ | ・母子健康手帳 |
| 健康何でも相談 | 10月31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。



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だり、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 15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 | |
|--------|--------|
| 2日(火) | 4日(木) |
| - | 11日(木) |
| 16日(火) | - |
| 23日(火) | 25日(木) |
| 30日(火) | |

★今月のイベント★
25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します。



健康小話 「1日どのくらい体を動かしていますか」



1日10分だけでも運動を継続して消費カロリーを積み重ねれば、適正な体重になったり、筋肉がついたり体うれしい変化が表れてきます。

簡単な運動の例

- ・テレビ・ラジオ体操(第1、第2を2回ずつ行くと10分以上になります。)
- ・おしり歩き(後ろに進んでみましょう。全身運動になります。)
- ・踏み台乗り降り(読まなくなった雑誌等を10～20cm位の高さに重ね、しっかり固定して利用しても良いです。)

☆体重1kg減らすのに約7,000kcal消費する必要があります。

7,000kcal相当消費する運動の例(体重60kgの人)

- ・ラジオ体操 1日10分を234日間(1日30分の場合78日間)
- ・おしり歩き 1日10分を70日間(1日30分の場合24日間)
- ・踏み台乗り降り 1日10分を140日間(1日30分の場合47日間)

※参考値で個人差があります。なかなか体重が減らない場合は食事量も見直してみましょう。



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) | 10月11日(木) 10月25日(木) 午前10時～11時 | 塩釜保健所黒川支所 ☎358-1111 |
| こころの相談 | | 10月26日(金) 午後2時～5時 | |
| ひきこもり・思春期 こころの相談 | | 10月2日(火) 10月17日(水) 午後1時30分～4時30分 | 塩釜保健所 ☎365-3153 |

●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の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 |
|--------|--------------------|---|---|
| 3日(水) | 午前10時～ 11時30分 | おおひら万葉 こども園 | 【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。必要に応じて汗拭きタオルや水筒、着替えなどをご準備ください。 |
| 10日(水) | | | 【看護師さんと一緒に救急法を体験しましょう】 こども園の看護師さんと一緒に子どもの救急法を学びましょう。日常のケガや病気の対処法のポイントを知りましょう。 |
| 17日(水) | 午前9時30分～ 午後2時 | 【感性の森・ アクアテラス】 (おおひら万葉こども園 に午前9時30分集合) | 【親子遠足】 みんなでバスに乗って「感性の森・アクアテラス」にお出かけしましょう。※参加希望の方は、10月3日(水)までおおひら万葉こども園に申し込みください。 |
| 24日(水) | 午前10時～ 11時30分 | おおひら万葉 こども園 | 【運動会ごっこをしましょう!】 かけっこや玉入れ、トンネルくぐりなどたくさん体を動かして遊びましょう。帽子・汗拭きタオル・水筒などをご準備ください。 |
| 31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。 |

※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

