



# 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	12月7日(金) 12月21日(金) 1月4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)
1歳6か月児 健康診査	12月6日(木) 午後0時15分～0時30分	平成29年3月1日～ 6月6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	12月12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

### お酒の適量知っていますか

年末年始は、何かとお酒を飲む機会が増えます。そこで、お酒の適量とおすすめのおつまみをご紹介します。

一日のお酒の適量(1種類のみ飲酒した場合)

日本酒 1合(180mL)	ビール 500mL	ワイン グラス2杯 (180mL)
焼酎(25度) 0.6合(108mL)	チューハイ (7%) 350mL	ウィスキー ダブル 60mL

#### お酒と一緒に おすすめおつまみ

- チーズ** 胃腸の粘膜を保護します。
- 卵焼き** アルコールの分解時に必要なたんぱく質が豊富です。
- サラダ** 野菜は、アルコールの分解時に失われるミネラル・ビタミンを含んでいます。  
味の濃いおつまみなどを食べた時に、余分な塩分を体の外に出してくれます。

### 認知症サポーター 養成講座のお知らせ

認知症サポーターは、認知症に関する正しい知識を周りの方に伝えたり、認知症の方を見守ったりと自分のできる範囲で認知症の方やそのご家族を支援します。村では、認知症サポーターを養成するための講座を無料で実施し、受講終了後に認知症サポーターの証であるオレンジリングを配布しています。

地区や学校、企業などへ講師の派遣も行っていますので受講を希望される場合は、地域包括支援センターにご相談ください。

◆問い合わせ先  
村地域包括支援センター(福祉センター内)  
☎345-6060

### 宮城県塩釜保健所からののお知らせ

※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)	12月13日(木) 12月27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		12月21日(金) 午後2時～5時	
ひきこもり・思春期 こころの相談		12月4日(火) 午後1時30分～4時30分	塩釜保健所 ☎365-3153
・HIV抗体検査 ・梅毒検査		12月5日(水) 午前9時～11時	



# 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 17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。

開催日	
4日(火)	6日(木)
11日(火)	13日(木)
18日(火)	20日(木)

### ★今月のイベント★

4日(火) スマイルサロン  
20日(木) クリスマス会



▲昨年度のクリスマス会

◆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

## ●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
5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。
12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・リズム遊び】 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、音楽に合わせて楽しくリズム遊びをしましょう。
19日(水)	午前10時～11時30分	おおひら万葉こども園	【クリスマス飾り製作・お楽しみ会】 かわいらしいクリスマス飾りを作りましょう。お楽しみ会は当日のお楽しみですよ。

※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

