

Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、
町健康子ども課（☎82-3111内線615、605）
へどうぞ。

【7月号】

各種健診・教室などについて、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、延期や中止となる場合がありますので、ご了承ください。

○乳幼児健診・健康相談

場所：保健センター

名 称	期 日	受 付 時 間	対 象 者
4歳半児健康相談	19日	個別に通知します	平成29年11月21日 ～30年1月19日生まれ
1歳半児健診	27日	午後0時50分 ～1時00分	令和2年11月11日 ～12月31日生まれ
3～4カ月児健診	28日	午後0時50分 ～1時00分	令和4年3月11日 ～4月10日生まれ
6～7カ月児健診	28日	午後1時10分 ～1時20分	令和3年12月11日 ～12月31日生まれ
9～10カ月児健診	28日	午後1時00分 ～1時10分	令和3年9月11日 ～10月10日生まれ

▷持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル、上履き
※対象者には事前に通知しますが、該当月に受けられなかった場合に他の月でも受診できますので、ご連絡ください。

◆問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター（内線605）へどうぞ。

○ハロー赤ちゃん教室

期 日	場 所	時 間	対 象 者	内 容
8日	町まちなか交流センター	午前10時 ～午後1時	妊婦とその家族	栄養士による講話とレシピ紹介や調理

ハロー赤ちゃん教室は、安心して赤ちゃんを迎えるための教室です。

▷持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角巾（バンダナ）

▷申込期限 7月7日

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター（内線605）へどうぞ。

○子育てサロン※要予約（午前・午後各6組まで）

開催日	時 間	場 所
毎週木曜日	午前10時～11時半	オランダ島ハウス、
・金曜日	午後0時半～2時	保健センター



子育てサロンは、乳幼児の遊び場です。開催場所やサロンの様子は、ブログをご確認ください。（QRコード）

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター（内線605）へどうぞ。

○健康2倍デー

期 日	場 所	時 間	内 容
21日	町まちなか交流センター	午前10時～正午	ちよび塩クッキング教室 ※参加費300円
	保健センター 2階ホール	午後1時～3時	きっかけ運動教室 （脳卒中予防運動教室）

健康2倍デーは、手芸などの趣味の教室や筋力トレーニングなどの運動教室、減塩レシピの紹介する栄養教室など健康を増進するための各種教室を開催しています。

▷申込期限 各開催日の前日まで

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係（内線615）へ。

○自殺関連こころの相談、精神保健相談

名 称	開設日	時 間	場 所
①こころの相談	14日	午前10時～正午	宮古保健所
②精神保健相談	26日	午後1時半～	役場地下第2会議室

▷申込期限 ①7月13日 ②7月12日、7月22日

◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係（内線615）へ。

保健だより

健全な食生活へ「食育」に取り組もう

「食育」はさまざまな経験を通じて、食に関する知識や食を選ぶ力を習得し、健全な食生活を送ることができる力を育てる取り組みです。

町では、ふれあいセンターはびねに「食育コーナー」を設けて郷土料理の紹介などを行っています。この機会に「食」を考え、食育に取り組んでみませんか。

◎食育ピクトグラム

食育に関する取り組みを分かりやすくしたものが「食育ピクトグラム」です。これは、学校の教育現場などのさまざまな場面で活用されています。食育ピクトグラムを見ながら食習慣を振り返り、できることから始めてみましょう。



○びよびよランド

期 日	場 所	時 間	対 象 者
13日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時 ～11時半	3カ月～1歳未満の子 もとその家族

びよびよランドは、1歳未満のお子さんやその保護者同士がゆっくり交流できる場です。情報交換や育児相談を通じ、子育ての不安を解消しましょう。

▷持ち物 バスタオル、おむつ、着替え、飲み物

◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎070-4394-3329）へどうぞ。

○とことこランド

期 日	場 所	時 間	対 象 者
6日、20日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時 ～11時半	幼稚園や保育園に入園して いない乳幼児とその家族

とことこランドは、未就園児親子が交流し、子育ての悩み相談などができる場です。

◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎070-4394-3329）へどうぞ。

○おでかけ広場

期 日	場 所	時 間	対 象 者
1日、4日、27日、29日	町中央コミュニティセンター一和室	午前10時 ～11時半	未就園児と その家族
15日	日台きずな保育園		

◆問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎070-4394-3329）へどうぞ。