

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。

【11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
3 歳 児 健 診	15日	午後0時20分 ～0時40分	令和元年5月11日 ～7月18日生まれ
9～10カ月児健診	21日	午後0時50分 ～1時00分	令和4年1月1日 ～1月31日生まれ
6～7カ月児健診	21日	午後2時20分 ～2時30分	令和4年4月11日 ～4月30日生まれ
3～4カ月児健診	21日	午後0時50分 ～1時00分	令和4年7月11日 ～7月31日生まれ
2 歳 児 健 康 相 談	29日	個別に通知します	令和2年7月1日 ～9月30日生まれ

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は他の月でも受診できますので、ご連絡ください。
※健診時には、対象月齢以外の子どもの育児相談も受け付けていますので、お気軽にお声がけください。

▷持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル、上履き

◆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
11日	町まちなか交流センター3階調理室	午前10時 ～午後1時	妊婦とその家族	妊婦向けの食事レシピの紹介と調理など

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。パパやママになる人のほか、家族の人も参加できます。

▷持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角巾やバンダナ

▷申込期限 11月10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・金曜日	午前10時～11時半 午後0時半～2時	オランダ島ハウス、保健センター



子育てサロンは、乳幼児の遊び場であるほか、保護者や妊婦などの交流や相談の場です。開催場所やサロンの様子は、上記QRコードからブログをご確認ください。

◆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
10日	保健センター2階ホール	午前10時～11時半	きっかけ運動教室（脳卒中予防運動教室）
17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

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、減塩レシピを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。

保健だより

運動で健康な体づくりを

夏に比べ朝晩の気温が下がる秋は、比較的天気の良い日も多く、運動を始めるにはぴったりの季節です。運動には、肥満解消や筋力維持のほか、ストレス解消などの効果もあります。心も体も健康になるために、あなたも少しずつ運動を始めてみませんか。

■まずは「ウォーキング」から取り組もう

身近な場所で取り組める「ウォーキング」。今の季節は紅葉が見ごろです。景色を楽しみながら「ウォーキング」に取り組んでみましょう。

■「ウォーキング」のポイント

次の五つを心掛けるとより運動効果が上がります。

- ①歩幅を広げる ②速く歩く ③坂道や階段を上る
- ④「プラス10分」長く歩く ⑤ストレッチや筋力トレーニングを加える

※「ストレッチ→筋力トレーニング→ウォーキング→ストレッチ」の順番に行うとさらに効果的です。

○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	22日	午前10時～正午	宮古保健所
②精神保健相談		午後1時半から	

▷申込期限 ①10月21日 ②10月18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）へどうぞ。

○ぴよぴよランド

期 日	場 所	時 間	対 象 者
9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歳未満の子どもとその家族

ぴよぴよランドは、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
2日、16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
7日、22日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時 ～11時半	未就園児とその家族
17日（※）	日台きずな保育園		

※17日は日台きずな保育園で「焼き芋会」があります。

◆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。