

# Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、  
役場保健福祉課健康づくり担当(☎82-3111内線165、166)へお気軽にどうぞ。

# 保健だより

## ◆7月の各種相談・健診

場所：保健センター

名称	期日	受付時間	対象者
健康相談	11日 25日	午前10時～正午	一般市民
3カ月児健診	6日	午後1時～1時半	対象者には通知します
10カ月児健診	〃	〃	〃
6カ月児健診	13日	〃	〃
1歳6カ月児健診	〃	午後零時50分～1時20分	〃

- 持参する物 母子健康手帳、赤ちゃん手帳、歯ブラシ(10カ月児健診から)、バスタオル
- 今まで該当月に受けていない人は、必ずおいください。
- ※乳幼児の定期健診時に、対象月齢以外のお子さんの育児相談も行っています。ご希望の方は、事前に役場保健福祉課健康づくり担当(内線166)へご連絡ください。

## ◆7月の教室

場所：保健センター

名称	期日	時間	対象者
糖尿病予防教室(第3回)	4日	午後1時～3時半	血糖値が高めの人、治療中の人
ひよこ教室	7日 28日	午前10時～正午	言葉や運動の発達などで心配のある幼児

- ひよこ教室に参加を希望する方は、役場保健福祉課児童専門員(内線131)へご連絡ください。

## ◆7月のすくすく広場

期日	場所	時間	対象者
5日	山田中央保育園	午前9時半 ～11時半	町内の幼稚園や保育園に入所していない乳幼児とその親、祖父母
12日	轟木児童館		
19日	織笠保育園		
26日	ふるさとセンター		

- 参加を希望する方は直接会場へお越しください。
- ▷問い合わせ 子育て支援センター(織笠保育園内☎82-6099)へ。

## ◆三種混合と麻しん・風しん、BCGの予防接種

実施場所	電話番号	実施場所	電話番号
井上医院	82-2956	近藤医院	82-3328
うらべ内科	82-0123	後藤医院	82-6690

- 予防接種を随時行っておりますので、ご希望の方は各医院の窓口へお申し出ください。

## ◆7月の精神保健相談

期日	時間	場所	担当嘱託医師
13日	午後1時～	宮古保健所	及川暁さん(宮古山病院)
25日	〃	町中央コミセン	三浦正之さん(三陸病院)

- 不眠や不安、認知症が心配など心の健康相談を専門の医師が行っています。ご希望の方は、前日までに役場保健福祉健康づくり担当(内線166)へお申し込みください。

## ◆7月の休日当番薬局

期日	当番薬局	電話番号	時間
9日	アイン薬局	81-1144	午前8時半 ～午後5時半
16日	マルタ薬局	82-4120	
23日	菊屋薬局	82-3224	
30日	ささき薬局	82-2158	

## 6月は「食育月間」

### 毎月19日は「食育の日」

わたしたちの健康は「食」によって支えられています。現在、わたしたちの「食」を取り巻く環境はライフスタイルの多様化などにより、大きく変わってきました。これまで「食」に関する知識は、日常生活や食事の中で自然に身に付くものと考えられてきました。しかし、核家族など現状の生活スタイルの中では、それが難しくなりつつあり、子供のときから食事の楽しさと大切さを学び、元気な体と豊かな心をはぐくむ「食育」がとて重要となっています。

このような中、昨年7月に「食育基本法」が施行され、県ではすべての世代に対応した食育活動を展開するため、「食育推進計画」を策定。町でも、この計画に基づいて食育を推進しています。家庭・学校・地域の連携のもと、みんなで食育に取り組みましょう。少なくとも週1回は家族そろって、楽しく食卓を囲んでみてはいかがでしょうか…。

## こどもの食事教室に参加を ～みんなて楽しく学びませんか～

町では、乳幼児とその保護者を対象に「もぐもぐ離乳食教室・ぱくぱく幼児食教室」を開催します。当日は「子育てボランティア」の皆さんによる託児室を設けますので、お気軽にご参加ください。

### もぐもぐ離乳食教室

▷日時 6月20日(火) 午前10時～正午

▷対象 1歳未満の乳児とその保護者

▷申込期限 6月19日

### ぱくぱく幼児食教室

▷日時 6月27日(火) 午前10時～正午

▷対象 1歳から3歳までの幼児とその保護者

▷申込期限 6月22日

◆場所 町中央コミュニティセンター

◆内容 月齢や成長に応じた離乳食・幼児食作りの実習、参加者による話し合い、個別相談など

◆持参する物 エプロン、おんぶひも、筆記用具

◆申込先・問い合わせ 役場保健福祉課健康づくり担当(内線165)へどうぞ。



## ◆子育てテレホンサービス ☎82-9582

期間	テーマ
7月3日～9日	入学前・文字はどのくらい知っていれば
7月10日～17日	小学生・働くことの教育
7月18日～23日	中学生・部活動内で対立を起こした子供
7月24日～30日	幼児・親の育児責任について考える
7月31日～8月6日	入学前・自分の考えで善悪の判断は無理

- 各テーマについて3分程度のテープが流れます。24時間ご利用できますので、お気軽にお電話ください。