

まだ子宮がん検診・骨粗しょう症検診を受けていない人へ

5月に実施した子宮がん検診・骨粗しょう症検診を受けることができなかった人を対象に、追加日程を設けています。自身の健康のために、ぜひ検診を受けましょう。

- 日 時 9月16日(土)
- 受付時間 午前9時～10時30分
- 会 場 総合ケアセンター南三陸 1階・健診室
- 対象および料金

これが最後の機会です!!

項目	対象者	料金
子宮がん検診	20歳から69歳までの女性	1,500円
	70歳以上の女性、クーポン券対象者	無料
骨粗しょう症検診	20歳から69歳までの女性	500円
	70歳の女性 (昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれ)	無料

当日の持ち物
 ①受診票 ②検診料金 ③保険証(子宮がん検診を受ける人は④と⑤も含む) ④スカートまたはバスタオル ⑤子宮頸がん検診無料クーポン券
 ※クーポン券対象者は、平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの人です。対象の人には5月に既に送付しています。
 ※対象者で生活保護を受給している人は無料です。

※骨粗しょう症検診について、71歳以上で希望する人は、自己負担金2,100円が発生します。

☎ 保健福祉課 健康増進係 ☎46-5113

南三陸町いきいき百歳体操 始めてみませんか？

南三陸町では、いつまでも元気で生活できるよう「いきいき百歳体操」を広めています。この体操は、週1回みんなで集まり、手や足におもりをつけて行う筋力アップの体操です。

町内では、現在28団体が、いきいき百歳体操に取り組んでいます。一人ではなかなか続けられなくても、仲間がいれば楽しく続けることができます。

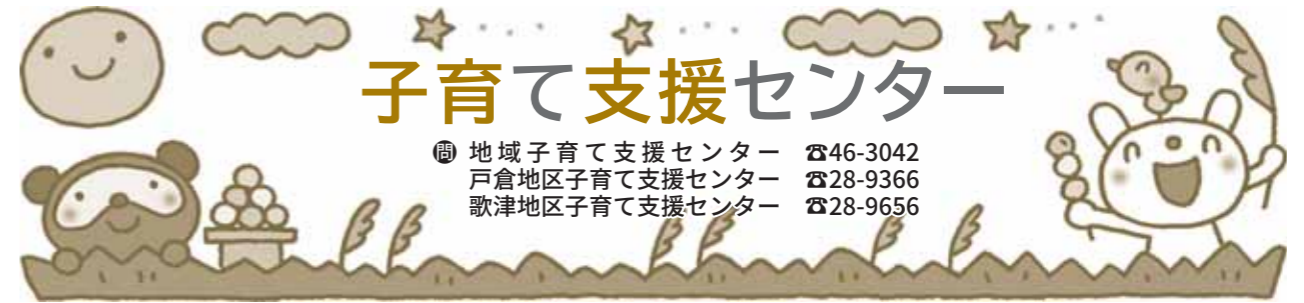
地域の集会所などに職員が向きますので、まずは、体験会でいきいき百歳体操を一緒にやってみませんか。体験会については、下記までお問い合わせください。



参加者の声

- ・「足に力が入るようになり、イスからの立ち上がりが楽になりました。」
- ・「体操の先生から、歩く時の姿勢が良くなったと言われました。」
- ・「今のことだけでなく、何年か先のことまで考えて筋肉をつけることの大切さを知りました。」
- ・「週1回集まるのが楽しみです。」

☎ 南三陸町社会福祉協議会 ☎46-4516 南三陸町地域包括支援センター ☎46-5588



子育て支援センター

☎ 地域子育て支援センター ☎46-3042
 戸倉地区子育て支援センター ☎28-9366
 歌津地区子育て支援センター ☎28-9656

第2回「母親教室」のお誘い!

「親(孫)と子のイイ関係～愛着の土台づくりと子育てのヒント」と題し、年間4回開催します。今回のテーマは「いろいろな感覚を育てよう～遊びのヒント」です。子育てに大切なヒントはそこら中に転がっていた!気づかずに行くか、ここで気づいて自分の子育ての栄養にするかは、皆さん次第。お友だちやご家族を連れて一緒に聞いてほしい。もちろん、お一人でも大丈夫です。ぜひ、ご予約ください。



- 日 時 9月12日(火) 午前10時30分～11時30分
 - 講 師 特別支援教育士スーパーバイザー・佐藤牧子氏
 - 参加方法 地域子育て支援センターに直接お申し込みください。(☎46-3042)
 - 予約受付日程 8月9日(水)～9月11日(月)
- ※当日は、同室内で支援センタースタッフが託児を行います。講話終了後に保健師による身長・体重測定ができます。



「第4回 親子体操教室」のお誘い

年間6回開催する「親子体操教室」の4回目です。講師の指導のもと、子どもたちがみることができる瞬間を感じてみませんか?お家でもできる親子体操やベビーマッサージ、産前産後のリフレッシュストレッチなど、参加者皆様に合ったプログラムで行います。換気と空調がばっちりの室内で体をほぐしに来てください。



- 日 時 9月27日(水) 午前10時30分～11時30分
- 講 師 阿部純子氏
- 参加方法 地域子育て支援センターに直接お申し込みください。(☎46-3042)
- 予約受付日程 9月4日(月)～27日(水)



歯科衛生士さんの講話の会

今年度初!南三陸町管理栄養士とタッグを組み、町内の歯科衛生士さんのお話を聞く会を開催します!赤ちゃんのお口の中のケアは?乳歯、歯茎、食べ物の影響、かみかみすることの大切さなど、知っておけば今後に活かせる内容を学びます。

- 日 時 9月25日(月) 午前11時～正午
 - 講 師 阿部 夕 氏(歯科衛生士)
 - 参加方法 地域子育て支援センターに直接お申し込みください。(☎46-3042)
- ※当日は、同室内で支援センタースタッフが託児を行います。

その他の行事予定

開催日	内容
9月13日(水)	誕生会
20日(水)	カレンダー作りの会
28日(木)	栄養士さんと話そうの会

子育て支援センターでは、絵本の読み聞かせの時間も大切にしています。午前活動の最後に手遊びと絵本の時間があります。お子さんの好きな一冊を私どもと発見しませんか?好きな本が見つければ、スマホから離れる時間も作れるかも。



■施設開放日 ご利用の際は、電話にて予約願います(当日予約午前9時から・事前予約可能)。育児相談・一時預かりに関するもお気軽にお電話ください。

施設名	電話番号	開所日	開放時間
地域子育て支援センター	46-3042	月曜日～金曜日	午前10時～正午 午後1時～3時
戸倉地区子育て支援センター	28-9366	月曜日・火曜日	
歌津地区子育て支援センター	28-9656	木曜日・金曜日	

☎ 保健福祉課 子育て支援係 ☎46-1402