

すくすく教室

子育てについて日ごろ疑問に思っていることの情報交換や、離乳食のレパートリーを広げながら、親子でふれあう楽しい時間を過ごしませんか？

- ◇日時 11月28日(金)午前10時から
- ◇場所 志津川保健センター
- ◇対象 5か月から10か月のお子さんご家族
- ◇内容 子育て講話、親子遊び、離乳食の試食と情報交換など。
- ◇費用 1組100円(離乳食材料費)
- ◇持参 お子さんのオムツなど身の回りのもの
- ◇申込 電話で申し込みください。(締切 11月21日(金))

申込・問い合わせ

志津川保健センター ☎46-5113

平成27年度 保育所(園)入所(園)申し込みについて

平成27年度保育所(園)・入所(園)の申し込みについては、以下を予定しています。くわしくは11月14日(金)に配布するチラシをご確認ください。

- ◇申込用紙等配布 11月17日(月)以降
- ◇配布場所 役場保健福祉課、歌津総合支所 窓口、各保育所(園)
- ◇集中受付期間 12月初旬を予定(受付会場は志津川保健センター)

問い合わせ

保健福祉課こども家庭係 ☎46-2601

レディース外来産科セミオープンシステムについて

妊婦さんの多くは、遠くの医療施設で定期的を受診しているのが現状です。レディース外来では、その負担を軽減するために石巻赤十字病院と連携して「普段の妊婦健診は近くの診療所で、お産は分娩施設で行う。」という仕組みを取り入れています。

現在は、4人の妊婦さんが利用していて、安心して出産の準備を進めています。利用を希望する方は、お気軽にご相談ください。

◇問い合わせ 公立南三陸診療所 ☎46-3646

健康コラム

野菜をしっかり食べましょう

秋の南三陸町は、美味しいものがたくさんありますね。つい、食べ過ぎてしまう方もいるのではないのでしょうか。食べたら動く、を言葉に健康的に秋を過ごしましょう。

あなたは食事を食べ始めるとき、最初に何から食べますか。みそ汁?ごはん?おかずでしょうか?

おすすめは、野菜のおかずです。食物繊維を含む野菜から先に食べると、噛む動作を行うことで食事の満腹感を得られやすくなり、食べ過ぎ防止となります。また、最初に食べるおかずは、他のおかずの味の影響を受けないので、うす味でも比較的食べやすく、減塩につながります。

ビタミンやミネラルが多く入っている野菜の1日の目標摂取量は350グラムとされています。これは小鉢で考えると、5つ分の量になります(小鉢1つ分が約70グラム)。しかし、実際にとっている野菜の量は、小鉢1つ分ほど足りません(307.4グラム H22県民健康・栄養調査)。1日3回の食事で目標量の野菜をとるためには、毎食、野菜を食べることがコツです。先ほどの野菜を先に食べる食べ方をすると、食べ忘れる事なく野菜がとれますね。また、具だくさんの汁椀で、小鉢1つ分くらいの野菜を食べることができます。これからの肌寒い季節は、鍋やみそ汁、豚汁などに野菜やきのこ類をたっぷり入れて、身体を温めながら野菜をしっかりとりましょう。

問い合わせ 志津川保健センター ☎46-5113

女性医師による 女性の健康相談

女性医師が、女性の健康増進に関する相談、思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場でのストレス等で悩んでいる女性の相談に応じます。

◇開催日時・場所(完全予約制・無料)

開催日	相談時間	場所
11月15日(土)	午後2時から4時	大崎市
11月29日(土)	午後2時から4時	石巻市

※会場は予約時にお伝えします。
※仙台市にお住まいの方、仙台市に通勤・通学をしている方は、仙台市会場(エルソーラ仙台)でも相談を受けることができますのでご相談ください。

◇予約先 宮城県女医会女性の健康相談室 ☎090-5840-1993 (受付時間:土日祝日を除く 午前9時から午後5時まで)

◇問い合わせ 宮城県健康推進課 ☎022-211-2623

子育て支援センター



子育て支援センターでは、お子さんが安全にのびのびと遊べ、季節の行事や、生きる力を共に学ぶ活動を行っています。子育て情報の提供や育児相談も受け付けや、子ども向けDVDの無料レンタルをしています。

親子の笑顔が広がる場所です。ぜひ、ご利用ください。

- ◇場所: 志津川小学校体育館脇 南三陸町みんなの児童館
- ◇対象: 未就園児とその保護者、祖父母、妊婦
- ◇時間: 平日午前10時から午後3時(土日、祝日はお休みです。)

歌津ひろば

日時: 11月5日(水)、19日(水)
時間: 午前10時~11時30分
場所: 歌津学童わんぱくキッズクラブ(歌津中学校となり)
駐車場: 歌津中学校資料館前

出張子育て広場開催

入谷ひろば

日時: 11月12日(水)
時間: 午前10時~11時30分
場所: 入谷公民館 和室

戸倉ひろば

日時: 11月26日(水)
時間: 午前10時~11時30分
場所: 宮城県志津川自然の家 研修室4(和室)、研修室5

※お子様の水分補給として飲み物を持参してください。

問い合わせ 子育て支援センター ☎47-1275

南三陸母子支援 ママかふえ



楽しくお子さんを遊ばせながら、日頃気になっていることや気晴らしのおしゃべりをしませんか?

宮城県臨床心理士会では、母子支援(ママかふえ)活動を行っています。

11月は「親子ピクスでリフレッシュの会」を開きます。親子でスキップを図り、ママも子どもも楽しく体を動かさしますので、どうぞお気軽にご参加ください。

- 日時 11月15日(土)
- 時間 午後1時30分から3時 (1時間親子ピクスをし、残り30分はお茶会です。)
- 場所 平成の森 体験交流室(和室)
- 講師 阿部 純子 先生(ホップキッズクラブ 体操教室)
- 内容 親子で楽しくリフレッシュ、楽しく体を動かそう!
- 持ち物 バスタオル・お子さんのお出かけグッズ

参加申込・問い合わせ 宮城県臨床心理士会 南三陸支援 ママかふえ ☎080-1662-2350
主催/宮城県臨床心理士会 南三陸支援 ママかふえ

虫歯のない子



3歳児健康診査で、虫歯のなかった子どもたちを紹介します。



◎熊田 山内 太陽くん ◎黒崎 久保田莉央ちゃん ◎柘沢 阿部 佳萌ちゃん ◎伊里前 千葉 春花ちゃん



◎柘沢 阿部 志暖ちゃん ◎吉野沢 菅原 咲来ちゃん ◎廻館 後藤 ちよちゃん ◎街道方 金野 来海ちゃん ◎大船沢 佐藤 里愛ちゃん ◎尾崎 岩石 一汰くん