

1月の育児相談・乳幼児健診

- 母子健康手帳は、住んでいる地域の保健福祉窓口で交付しています。
- 育児相談・乳幼児健診は、住んでいる地域の会場で受けてください。

健康推進課母子保健担当 ☎ 23-5311
各総合支所市民福祉課
 松山 ☎ 55-5020 岩出山 ☎ 72-1214
 三本木 ☎ 52-2114 鳴子 ☎ 82-3131
 鹿島台 ☎ 56-9029 田尻 ☎ 38-1155

場所	相談・健診名	実施日	受付時間	対象生年月日	持ち物(母子健康手帳は必ず持参してください)
古川保健福祉プラザ(fプラザ)	パパ・ママ講座(沐浴体験) ※事前申し込み必要	23日(月)	9:00~ 9:30	妊婦とその家族	母子健康手帳副読本
	2歳児歯科相談	25日(水)	9:30~10:15	27年1月	相談票、歯ブラシ(仕上げ用・子ども用)、コップ、タオル
	妊婦健康診査	実施医療機関に お問い合わせください		妊婦	母子健康手帳別冊(助成券)
2カ月児健康診査 ※受けられない場合は要相談	生後2カ月			母子健康手帳別冊(助成券)	
8~9カ月児健康診査 ※受けられない場合は要相談	生後8~9カ月			母子健康手帳別冊(助成券)	
古川保健福祉プラザ(fプラザ)	3~4カ月児健康診査	13日(金) 20日(金)	13:00~13:30	28年 9月 1日~15日 28年 9月16日~30日	問診票、バスタオル
	6~7カ月児離乳食相談	12日(木)	9:15~ 9:30 13:00~13:15	28年 6月 1日~15日 28年 6月16日~30日	相談票、バスタオル
	11~12カ月児育児相談	24日(火)	9:15~ 9:45 13:00~13:30	28年 2月 1日~15日 28年 2月16日~29日	相談票、子どもの歯ブラシ(仕上げ用)、タオル
	1歳6カ月児健康診査 ※希望者にフッ化物塗布実施	11日(水) 17日(火)	13:00~13:30	27年 6月 1日~15日 27年 6月16日~30日	問診票、歯ブラシ(仕上げ用・子ども用)、コップ、タオル、大人用みそ汁またはスープ100ml
	2歳6カ月児歯科健康診査 ※希望者にフッ化物塗布実施	19日(木)	9:15~ 9:30	26年7月	問診票、歯ブラシ(仕上げ用・子ども用)、コップ、タオル
3歳児健康診査	10日(火) 18日(水)	13:00~13:30	25年 8月 1日~15日 25年 8月16日~31日	問診票、きこえかたとことばの調査票、歯ブラシ(仕上げ用・子ども用)、コップ、タオル、大人用みそ汁またはスープ 100ml、尿	
鹿島台保健センター	2歳6カ月児歯科健康診査 ※希望者にフッ化物塗布実施	13日(金)	12:30~12:45	26年5月~7月	問診票、歯ブラシ(仕上げ用・子ども用)、コップ、タオル
三本木保健福祉センター	3~4カ月児健康診査	17日(火)	12:30~12:45	28年8月~9月	問診票、バスタオル
鹿島台保健センター	11~12カ月児育児相談	12日(木)	9:15~ 9:30	28年1月~2月	相談票、子どもの歯ブラシ(仕上げ用)、タオル
	2歳6カ月児歯科健康診査 ※希望者にフッ化物塗布実施	13日(金)	12:30~12:45	26年5月~7月	問診票、歯ブラシ(仕上げ用・子ども用)、コップ、タオル
岩出山地域福祉センター	3~4カ月児健康診査	24日(火)	12:30~13:00	28年8月~9月	問診票、バスタオル
	11~12カ月児育児相談	24日(火)	9:45~10:00	28年1月~2月	相談票、子どもの歯ブラシ(仕上げ用)、タオル
	3歳児健康診査	26日(木)	12:45~13:00	25年6月~8月	問診票、きこえかたとことばの調査票、歯ブラシ(仕上げ用・子ども用)、コップ、タオル、大人用みそ汁またはスープ 100ml、尿
鳴子地域福祉センター	3~4カ月児健康診査	24日(火)	12:30~13:00	28年8月~9月	問診票、バスタオル
田尻	1月の実施なし				

※問診票・相談票は出生届出時に配布している「こどもの健康ノート」の中にあります。(3歳児健康診査の問診票は該当者へ個別に送付)
 ※予防接種は、市ウェブサイトを確認するか、健康推進課・各総合支所市民福祉課へお問い合わせください。

適塩のすすめ

適塩生活で健康づくりをはじめよう!

健康推進課母子保健担当 ☎ 23-5311

塩分の過剰摂取は、高血圧を引き起こし、大切な血管を傷つけます。生活習慣病の発病予防と重症化予防のため、適正な塩分の目標量を参考に食生活を見直し、バランスの良い食事を心がけましょう。

一日の塩分の目標量

男性…8g 未満
女性…7g 未満

「日本人の食事摂取基準2015年版」より



~5つのポイント~

- 調味料に含まれる塩分量を知る
…こいくちしょうゆ0.9g、みそ0.8g、だしの素1.2g など
(小さじ1杯当たりの塩分量)
- 昆布やかつお節などでだしをとり、天然の「うま味」を活かす
- 旬の食材を選び、素材そのもののうま味で味わう
- 酸味を活かす
…酢やレモンを使うと、塩分控えめでさっぱりと食べられます。
- 香辛料・香味野菜を上手に活用する

「宮城県栄養士設置市町村連絡協議会適塩パンフレット」より

1月の子育て支援情報

- 参加者は子どもの着替え、タオル、飲み物などを持参してください。
- 申込期限がある場合は、1月4日(水)から受け付けします。



どの地域へも自由に参加できます。
一緒に楽しく遊びましょう!

施設名	対象	開催日	時間	場所	内容	
子育てわくわくランド ☎ 24-7778 (リオーネふるかわ2階)	発達気になる子ども	火曜日	8:30~17:00	子育てわくわくランド	就学前相談	
	3~7カ月児	23日(月)	10:00~11:00	古川東児童センター	ふれあい遊び、歯科衛生士の話 申込:22日(水)まで	
	8~12カ月児	18日(水)	10:00~11:00	古川東児童センター	ふれあい遊び、歯科衛生士の話 申込:17日(火)まで	
つどいの広場「ポッケ」	1歳児	19日(木)	9:45~11:00	古川たんぼほ保育所	雪であそぼう 申込:18日(水)まで	
	2歳以上児	13日(金)	9:45~11:00	古川たんぼほ保育所	雪であそぼう 申込:12日(水)まで	
	就学前の幼児	25日(水)	10:00~11:00	敷玉地区公民館	新聞紙で遊ぼう 申込:24日(火)まで	
松山子育て支援センター ☎ 55-2564 (あおぞら園内)	就学前の幼児	11日(水)・26日(水)	11:00・15:00	子育てわくわくランド	おはなしタイム(絵本の読み聞かせ)	
	0歳児	26日(木)	10:00~11:00	松山子育て支援センター	保健師の話「感染症」 申込:24日(火)まで	
	1歳児	17日(火)	10:00~11:00	松山子育て支援センター	お正月あそび 申込:13日(金)まで	
	2歳以上児	20日(金)	10:00~11:00	松山子育て支援センター	お正月あそび 申込:18日(水)まで	
	就学前の幼児	13日(金)	10:00~11:00	あおぞら園遊戯室	「しょうちん」と遊ぼう! 申込:11日(水)まで	
		27日(金)	10:30~11:00	松山子育て支援センター	おはなしタイム	
三本木子育て支援センター ☎ 52-2529 (ひまわり園内)	0歳児	11日(水)	10:00~11:00	三本木子育て支援センター	雪であそぼう ※登録制	
	1歳児	20日(金)	10:00~11:00	三本木子育て支援センター	雪であそぼう ※登録制	
	2歳児	24日(火)	10:00~11:00	三本木子育て支援センター	雪であそぼう ※登録制	
	就学前の幼児	17日(火)	10:00~11:00	三本木子育て支援センター	コムギンを作ろう 定員:10組 申込:13日(金)まで	
		19日(木)	10:00~11:00	三本木子育て支援センター	子育てワークショップ 申込:13日(金)まで	
	26日(木)	10:00~12:30	三本木総合支所	野菜たっぷり料理試食会 申込:13日(金)まで		
鹿島台子育て支援センター ☎ 57-2273 (なかよし園内)	0歳児	10日(火)	10:00~11:00	鹿島台子育て支援センター	親子ふれあい遊び	
	1歳児	13日(金)	10:00~11:00	鹿島台子育て支援センター	親子ふれあい遊び	
	2歳児	17日(火)	10:00~11:00	鹿島台子育て支援センター	親子ふれあい遊び	
	就学前の幼児	19日(木)	10:00~10:30	鹿島台子育て支援センター	おはなしタイム(絵本の読み聞かせ)	
		26日(木)	10:00~10:30	鹿島台子育て支援センター	人形劇をみましょう	
		30日(日)	10:00~11:00	鹿島台子育て支援センター	誕生会	
18日(水)	10:00~11:00	鹿島台子育て支援センター	小児救命 ※託児あり			
岩出山子育て支援センター ☎ 72-1255 (岩出山保育所内)	0~1歳児	12日(水)・19日(水) 26日(水)	9:30~11:00	岩出山子育て支援センター	お正月遊びをしよう・雪であそぼう	
	2~5歳児	火曜日	9:30~11:00	岩出山子育て支援センター	お正月遊びをしよう・雪であそぼう	
	就学前の幼児	11日(水)	9:30~11:00	池月保育所	お正月遊びをしよう・雪であそぼう	
		25日(水)	9:30~11:00	岩出山保育所真山分園	お正月遊びをしよう・雪であそぼう	
鳴子子育て支援センター ☎ 83-2153 (鳴子保育園内)	就学前の幼児	月・水・木・金曜日	9:00~14:00	鳴子子育て支援センター	自由来館	
		火曜日	9:00~14:00	鳴子子育て支援センター	わらべうた遊び・絵本の読み聞かせ	
		13日(金)	10:00~11:00	鳴子子育て支援センター	雪であそぼう 申込:10日(火)まで	
		19日(木)	10:20~14:00	鳴子子育て支援センター	健康相談日 申込:12日(水)まで	
		20日(金)	10:00~11:00	鳴子子育て支援センター	ベビー・マッサージ 申込:17日(火)まで	
		24日(火)	10:00~11:00	鳴子子育て支援センター	鬼のお面づくり 申込:20日(金)まで	
田尻子育て支援センター ☎ 38-2556 (すまいる園内)	就学前の幼児	28日(土)	10:00~12:00	鳴子子育て支援センター	読み聞かせ・クッキング 申込:25日(火)まで	
		0歳児	17日(火)	10:00~11:30	田尻子育て支援センター	鬼のお面づくり
		1歳児	19日(木)	10:00~11:30	田尻子育て支援センター	鬼のお面づくり
		2歳児	26日(木)	11:00~12:30	田尻子育て支援センター	すまいる給食試食会 申込:20日(金)まで
12日(水)	10:00~11:30	田尻子育て支援センター	歯科衛生士の話「虫歯」 申込:6日(金)まで			

※子育て支援センターで行う給食試食会では、アレルギー対応ができません。予めご了承ください。

大崎市子育てわくわくランド

利用するためには登録が必要です。詳しい内容はお問い合わせください。
 開館時間 9時~17時
 場所 リオーネふるかわ2階
 対象 就学前の親子

子育てサポート保育(登録制)

時間 9時~17時
 内容 2~3時間の一時預かり
 対象 6カ月~就学前の幼児
 料金 1時間600円、以後30分ごと300円(兄弟割引あり)
 持ち物 子どもの健康保険証
 申込 事前に電話で予約
 ☎ 子育てわくわくランド ☎ 24-7778

ファミリーサポートセンター

仕事で保育園や幼稚園の送迎ができないなどで困っている人が、一時的に子どもの面倒をみてもらう制度です。
 子育てを手伝ってほしい人、子育ての手伝いができる人、それぞれの会員を随時募集しています。
 ☎ ファミリーサポートセンター ☎ 22-3116