

健幸ときめき学習会の表彰式を行いました

令和7年11月12日(水)にスタートした『健幸ときめき学習会』(参加者27名)は、全10回の日程で、生活習慣病予防を目的に、家庭で継続的に実施できる運動と栄養について学びました。

1月28日(水)の最終日には皆勤賞として8名、また1日推定塩分摂取量検査(尿検査)で基準値(男性8g未満、女性7g未満)以内だった3名が表彰されました。

終了後のアンケートからは、「食事に気をつけ始めた」が81.8%、「運動を始めた」「以前から運動を継続している」が90.4%と参加者の意識の向上を感じました。

また、握力の向上、腹囲・尿検査の結果が改善したかたが50%以上となり、3か月間にわたって、自ら設定した目標に向かって生活習慣改善に取り組んだ成果が見られました。



ごみの分別に迷ったら…

児玉郡市ごみ分別アプリで確認しよう!

「児玉郡市ごみ分別アプリ」は、ごみの出し方を確認することができる便利なアプリです。

右のQRコードからダウンロードできますので、ぜひご利用ください。



①左上のマークを押す ②「ごみの出し方」を押す ③確認したい項目を押す ④出し方を確認

各広場・健診のお知らせ

会場：保健センター ☎76-2855
担当：こども未来課 ☎76-2277

イベント	対象	日程	時間	内容 [持ち物]
マタニティ広場	町内在住の妊婦・夫 (パートナー) 妊婦体験をします!	4月13日(月)	午後1時30分～3時	お産の話し・妊娠中の栄養 [母子手帳、ママパパ学級テキスト、水分補給できるもの]
あかちゃん広場 (母乳相談は予約制)	町内在住の生後6か月頃までのこどもと保護者	4月23日(水)	午前10時～11時30分	ベビーマッサージ・発達を促す遊び [母子手帳、バスタオル、水分補給できるもの]
		5月21日(水)		離乳食のお話・赤ちゃんのやさしいヨガ [母子手帳、バスタオル、水分補給できるもの]
どれみ広場	町内在住の3歳頃までのこどもと保護者 (未就園児も可)	4月6日(月)	午前10時～11時30分	親子で音楽にあわせて遊ぶリトミック♪ 簡単なおもちゃ作製や絵本タイムもあります! [汗拭きタオル、水分補給できるもの]
		4月27日(月)		
		5月11日(月) 5月25日(月)		
親子あそび広場	町内在住の3歳頃までのこどもと保護者 (未就園児も可)	4月24日(金)	午前10時～11時30分	親子で体を動かして遊ぶ教室です。心も身体もリフレッシュしましょう! 骨盤体操やストレッチもあります。 [汗拭きタオル、水分補給できるもの]
		5月29日(金)		
育児・母乳相談 所要時間30分程度 (3日前までに要予約)	町内在住の乳幼児・妊婦・夫 (パートナー)・育児協力者	4月9日(水)	午前10時～11時30分	計測・栄養・母乳相談など育児に対する相談。妊娠中のかたの沐浴・オムツ交換・抱っこデモ、マタニティ広場に来られないかた向けにお産の話などもできます。 [母子手帳、バスタオル、フェイスタオル2枚(母乳相談時)]
		5月7日(水)		

※広場や相談は予約制です。開催前日までに、担当のこども未来課へお申込みください。

乳児健診

日程=①4月21日(水) ②5月15日(金)
対象児=①令和7年4月・6月・9月・12月生まれ
②令和7年5月・7月・10月、令和8年1月生まれ
内容=身体計測、内科診察、育児相談など

1歳6か月児健診

日程=5月22日(金)
対象児=令和6年8月～10月生まれ
内容=身体計測、内科診察、歯科診察、フッ素塗布、ブラッシング指導、育児相談など

3歳児健診

日程=4月10日(金)
対象児=令和4年9月～11月生まれ
内容=身体計測、内科診察、目の屈折検査、尿検査、歯科診察、フッ素塗布、ブラッシング指導、育児相談など

※時間や持ち物などの詳細については、個別にお送りする通知をご覧ください。健診実施日の1か月前頃に送付します。

★母子健康手帳の交付手続きは、こども未来課 (☎76-2277) または保健センター (☎76-2855) へ予約をお願いします。