



# 子育てカレンダー

◆場所 福祉センター  
◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253

行事名	月日・受付時間	対象となる方	持ち物
母子健康手帳交付 妊婦健康相談	10月2日(金) 10月16日(金) 11月6日(金) 午後1時~1時15分	該当者	・妊娠届 印鑑 ・マイナンバーカード (通知カード及び身分を証明できるもの)
ベビーの ゆったりタイム	10月19日(月) 午前10時~10時15分	希望者 (1歳未満のお子さん)	・バスタオル
3歳児健康診査	10月27日(火) 午後0時20分~0時50分	平成29年2月22日~ 5月27日生まれ	・母子健康手帳 問診票 ・食事記録 ・きこえかたとことばの調査票
子育て何でも相談	10月28日(水)	希望者	・母子健康手帳 ※おひさまくらぶとは別に個別 に対応します。 必ず事前にご連絡ください。

母子健康手帳交付・妊婦健康相談該当の方で、指定日に来られない方は、健康福祉課にご相談ください。  
健診は対象人数に応じて受付時間を変更しておりますので、時間厳守をお願いします。

## 10月10日は「目の愛護デー」

パソコンやテレビだけではなく、スマートフォンの普及で目を酷使することが多く、「疲れ目」の人が増えています。

疲れ目はその原因を取り除かなければ根本的な解決とはなりません。セルフケアを行うことで症状を改善することができます。

### やってみよう！目のセルフケア

#### ●意識してまばたきをする

パソコンなどの画面に集中すると、まばたきが減り、ドライアイを引き起こします。

意識してまばたきの回数を増やし、ドライアイを予防しましょう。

#### ●環境を見直す

暗い部屋でパソコンやスマートフォンを使用すると、よく見えないため画面に顔が近づいてしまい、目の調節力を使うため目が疲れやすくなります。できるだけ明るい部屋で使用しましょう。

#### ●目を温める

温めることで目の周りの血行が良くなり、筋肉のコリをほぐします。

目が疲れたら蒸しタオルなどで温めましょう。

疲れ目の症状が長く続く等、目について心配なことがある方は、お近くの眼科医に相談しましょう。



## 宮城県塩釜保健所からのお知らせ ※電話予約は平日午前8時30分から午後5時15分まで

検査・相談名	対象となる方	月日・受付時間	申込・問い合わせ先
・HIV抗体検査 ・クラミジア検査 ・梅毒検査 ・肝炎検査 ・骨髄バンク登録受付	希望者 (予約制)	10月8日(木) 10月22日(木) 午前10時~11時	塩釜保健所黒川支所 ☎358-1111
こころの相談		10月28日(水) 午後2時~5時	
ひきこもり・思春期 こころの相談		10月13日(火) 午後1時30分~4時30分 10月14日(水) 午後1時~4時	



## 今月の子育て応援



今年度は、新型コロナウイルス感染防止のため参加人数を限定して行いますので、事前に電話等で申し込みください。

### ●子育てふれあい広場 ※申し込みが必要です。

お子さん同士と一緒に遊んだり、おしゃべりを楽しんだりしましょう。受付時間はありませんので、利用時間中、自由にご来館ください。

- ◆対象 未就学のお子さんと保護者
- ◆場所 児童館
- ◆時間 午前10時~11時30分
- ◆申込期限 利用日の前日
- ◆申込・問い合わせ先 児童館 ☎345-4626

開催日	
—	1日(木)
6日(火)	—
—	15日(木)
20日(火)	22日(木)
27日(火)	29日(木)



### ●おひさまくらぶ（子育て支援センター） ※申し込みが必要です。

未就園児とその家族が自由に遊んだり、親子で楽しめる活動を行っています。

- ◆対象 未就園児と保護者 各日5組
- ◆申込期限 利用日の前の週の金曜日
- ◆申込先 おおひら万葉こども園



【自由あそび活動】時間：午前10時~11時30分、午後1時~3時

開催日	場所	活動内容
月~金曜日 ※祝日、年末年始、 お盆期間中を除く。	おおひら万葉 こども園	めろん組の保育室で、自由に遊ぶことができます。また、保育士が子育ての相談に応じますので気軽にご相談ください。(電話相談も行っています。)

【体験活動】時間：午前10時~11時30分

開催日	場所	活動内容
7日(水)	おおひら万葉 こども園	『ママのヨガ教室』 ・ママ同士でたくさん体を動かしてリフレッシュしましょう。 ・汗拭きタオルや飲み物などをご用意ください。
14日(水)	万葉クリエート パーク	『園外で楽しく遊びましょう』 ・万葉クリエートパークで楽しく遊びましょう。 ・汗拭きタオルや飲み物、着替えなどを必要に応じて用意ください。 現地に集合、解散となります。詳細は、申込時にご連絡します。
21日(水)	おおひら万葉 こども園	『魚釣りを楽しみましょう』 ・かわいいお魚を作り、魚釣りを楽しみましょう。
28日(水)	福祉センター	『ハイハイレースを楽しみましょう』 ・速さよりかわいい勝負、親子でハイハイレースを楽しみましょう。 ・汗拭きタオルや飲み物、着替えなどを必要に応じて用意ください。

◆問い合わせ先 おおひら万葉こども園 ☎344-3028 / 健康福祉課 ☎345-0253