



# キッズステーション



保健センター ☎364-4786/Eメール:kenkou@city.shiogama.miyagi.jp

## ●母子健康手帳交付

交付日 2月5日(月)、19日(月)、26日(月)、3月5日(月)、12日(月)、19日(月)  
受付時間 13:00～13:15  
持ち物 妊娠届、マイナンバーカード、または通知カードと本人確認書類(運転免許証など)

※当日都合の悪い方や本人が来所できない場合は、事前に連絡ください

## ●パパ&ママクラス(要予約)

①2月3日(出)10:00～12:00 ②3月6日(火)13:30～15:30

内容 赤ちゃんのお世話レッスン

対象者 ①4～5月 ②5～6月出産予定のパパ&ママ

## ●歯っぴー教室(妊婦無料歯科健診)

とき 2月9日(金) 13:30～15:30

内容 歯科健診、歯のお話、歯みがき指導

## ●予防接種

予診票は、生後2カ月までに郵送します。なお、転入された方は予診票の交換手続きが必要で、事前に連絡の上、母子健康手帳をお持ちになって、保健センターまでお越しください。

### <集団予防接種> BCG

会場：塩釜ガス体育館

実施日	受付時間	対象児
3月9日(金)	10:00～10:15	生後3カ月～1歳未満

## ●乳幼児健診・健康相談

会場：保健センター

健診名	実施日	対象児	受付時間
4カ月児健診	2/21(水)	H29.10月生	時間指定(健診票をご確認ください)
7カ月児健康相談	2/20(火)	H29.7月生	
1歳6カ月児健診	2/15(木)	H28.7月生	12:20～12:40
2歳6カ月児歯科健診	2/7(水)	H27.8月生	時間指定(健診票をご確認ください)
3歳児健診	2/8(木)	H26.8月生	12:20～12:40

※健診票は個人通知します。指定健診日に来所してください

※欠席される場合は、保健センターへご連絡ください

## ●今月の育児相談(要予約)

会場：保健センター

相談名	実施日 時間	対象者	内容
ピチピチ しおがまっ子 大集合! (育児相談会)	2/6(火) 10:00～12:00	2～4カ月未満の 赤ちゃん和妈妈	ベビーマッサージ、 育児や授乳の相談、 身体計測、産後ヨガ
子育て なんでも相談 (個別相談)	2/26(月) 10:00～12:00	子育て中の方 ならどなたでも	子育てに関する 悩みごとなど

※持ち物：母子健康手帳、オムツ、ミルク、バスタオルなど

## 二種混合ワクチンについて

二種混合ワクチンは、乳幼児期に行った三種混合ワクチンのうち、ジフテリアと破傷風の免疫を維持、強化する目的の予防接種です。定期接種の対象年齢は11歳～12歳で、小学5年生の春に予診票を送付します。今年H19.4.2～H20.4.1生まれ年生の方が対象です。小学生になると予防接種を受ける機会が少なくなるため、接種し忘れが多くなり、接種率は6割程度とほかのワクチンに比べても低くなっています。乳幼児期に受けた三種混合の効果を持続させるためにも、忘れずに接種しましょう。

## ほんわか子育てメッセージ 幼児のおやつ(間食)について

幼児期はめざましく成長する時期で、多くのエネルギーや栄養素を必要としています。おやつ(間食)は、食事で摂りきれない栄養素を補給するための食事であり、とても重要です。エネルギー補給になるおにぎりやサンドイッチ、カルシウムなどの補給にはヨーグルト、チーズなど、ビタミン・ミネラルの補給には、果物やゆで野菜などがおすすめです。

また、おやつのだらだら食べは、虫歯の原因になったり、次の食事に影響したりします。おやつは時間と量を決め、メリハリをつけましょう。また、おやつと食事の間は2時間以上あけましょう。

水分補給については、水やお茶、牛乳がおすすめです。ジュースや乳酸飲料は、たまにいただく「お楽しみ」にしましょう。

## しおがま子育て支援センター「こころん」 ☎363-3630

### ◇「ほほえみ広場」(10:30～12:00)

こころんの職員がおもちゃを持っておしゃべります。

2/5(月)大日向集会所 2/6(火)楓町集会所

2/7(水)千賀の台集会所 2/8(木)牛生集会所

2/9(金)新清水沢集会所 ※直接会場へどうぞ

### ◇「あそびの広場」へどうぞ

#### ①おはなしぱんどらのおはなし会

とき 2月22日(木) 11:00～11:30 ところ こころん

#### ②ひな人形作り

とき 2月23日(金) 10:30～11:15 ところ つどいの広場

対象 親子10組

申込 ①2/8(木) ②2/9(金) 9:30～直接こころんまたは電話で

### ◇ひなめぐりツアー

とき 2月27日(火) 10:30～11:30 対象 2歳以上の親子8組

申込 2月13日(火) 9:30～直接こころんまたは電話で

毎週土日も開館(9:30～16:00)※2月11日(日)・12日(月・祝)は閉館

## 藤倉児童館 ☎366-3003

### ◇「おひさまのたね」お話し会 ※参加無料、直接会場へ

とき 2月8日(木) 10:30～11:00 対象 1歳～就学前

内容 手遊び、絵本の読み聞かせ

### ◇幼児クラブ「おひさまキッズ」

とき 2月13日(火) 10:30～11:30 対象 1～3歳

内容 大きな紙に絵を描こう

### ◇おひさまカフェ ※参加無料、直接会場へ

とき 2月22日(木) 10:30～11:00

対象 乳幼児親子、子育て中の方

## あゆみ保育園子育て支援センター ☎365-4572

### ◇簡単おもちゃ作り

とき 2月8日(木) 10:00～

ところ 南錦町コミュニティセンター

### ◇簡単おひな様作り

とき 2月22日(木) 10:00～

ところ 杉の入生協集会所

