



子育て

1月の元気館

子育て講座・イベント

園保育課

☎47・7785

FAX 20・4201

▼ところ…元気館

▼対象…3歳以下（未就園）のお子さんと保護者1人

▼定員…20組程度（予約制）

▼申し込み…各予約開始日以降（土・日曜、祝日を除く）

▼の午前9時～午後3時に直接、元気館1階保育課へ。

▼チケットをお渡しします。

※詳細は、市ホームページや

すくすくネットかしわざき

でご確認ください。

子育てキラキラ講座

子どもの命を守るため

の実技演習を行います。

講師…市救急救命士

▼内容…子どもの命を守るため

の実技演習を行います。

講師…市救急救命士



▼とき…1月12日(水)の午前

10時30分～11時30分

▼予約開始日…1月13日(木)

親子であそぼ！

「せつぶん」

▼内容…親子で節分行事を

楽しみましょう。

▼とき…1月26日(水)の午前

10時30分～11時30分

▼予約開始日…1月13日(木)



▼とき…1月12日(水)の午前

10時30分～11時30分

▼予約開始日…12月20日(月)

## 1月の乳幼児健診、妊娠期・子育て期のセミナー日程

- ▶ところ…健康管理センター
- ▶予約受付…月～金曜の8:30～17:15  
※祝日、12/29(水)～1/3(月)を除く。

園子育て支援課  
☎20・4215 FAX20・4201



子育て情報の  
動画も配信中



### ◆ 出産前のパママセミナー (要電話予約)

- ▶内容…妊娠中の過ごし方や父親の役割など、情報提供や体験をします。
- ▶とき…13:15～13:30受け付け、13:30開始
- ▶持ち物…母子健康手帳

対象	日	定員	申込期間
妊娠6・7カ月の妊婦	12(水)	15人	12/13(月)～1/6(木)
妊娠7～9カ月の妊婦と夫	8(土)	15組	12/8(水)～1/5(水)

### ◆ すくすく広場 (要電話予約)

- ▶内容…成長に応じた食事や遊びの話、子育て相談
- ▶時間…9:15～9:30受け付け、9:30開始
- ▶定員…各20組
- ▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル

対象	対象誕生日	日	申込期間
2カ月児	令和3(2021)年11月	21(金)	12/21(水)～1/18(水)
5カ月児	令和3(2021)年8月	14(金)	12/14(水)～1/11(水)
12カ月児	令和3(2021)年1月	13(水)	12/13(月)～1/7(金)

### ◆ 2歳児子育てと歯科相談 (要電話予約)

- ▶内容…ふれあい遊びの紹介、口の中のことや子育ての相談
- ▶とき…18(水)の9:15～9:30受け付け、9:30開始
- ▶対象誕生日…令和元(2019)年12月
- ▶定員…15組
- ▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル
- ▶申込期間…12/20(月)～1/13(水)

### ◆ 乳幼児健康診査

- ▶時間…12:50～13:50受け付け、13:00開始  
※1歳6カ月児歯科健診の受け付けは13:30まで。
- ▶持ち物…母子健康手帳、バスタオル、歯ブラシ（1歳6カ月児歯科のみ）

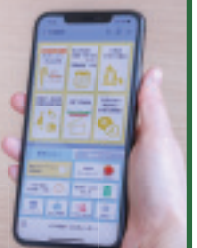
健診	対象誕生日	日	
		前半	後半
4カ月児	令和3(2021)年9月	12(水)	27(木)
10カ月児	令和3(2021)年3月	6(水)	20(木)
1歳6カ月児	令和2(2020)年6月	11(水)	25(木)
1歳6カ月児歯科	令和2(2020)年5月	5(水)	19(木)
3歳児(内科・歯科)	平成30(2018)年10月	13(水)	26(木)

生まれた日が15日までのお子さんは前半に、16日以降のお子さんは後半に受診してください。

## LINEで友だち追加をしよう！

妊娠中～お子さんの年齢に応じた情報をお届けします。欲しい情報で「子育て」を選択し、アンケートに情報を入力してください。健診やセミナーの日程も対象者に配信します。

▶友だち追加  
@kashiwazakicity



※特に記載のないものは、申し込み不要、料金無料です。

※イベントなどに参加される方は「新しい生活様式」を実践し、感染防止に取り組みましょう。

令和4(2022)年度の  
児童クラブ入会を受け付け  
ます

▼対象：市内に住所があり、同居している保護者(69歳以下の祖父母含む)が就労などで家庭が留守になる小学生

▼使用料：登録期間の日割りによる使用料(月額4750円、8月のみ月額9500円)

※使用料の他に、保護者会で定められた保護者会費が必要です。

▼申し込み：1月14日(金)までに、所定の入会許可申請書に必要書類を添えて直接、元気館2階子育て支援課または各児童クラブへ。

※土・日曜、祝日を除く。

※入会許可申請書や添付書類は子育て支援課と各児童クラブにある他、市ホームページからもダウンロード可。

子育て支援課

☎47・7075  
FAX 22・1077



健康

ノロウイルスに注意

▼特徴：ごく少量のウイルスでも感染力が非常に強く、人の腸管で増殖します。

▼主な感染経路

●ウイルスに汚染された食品、特に力キなどの二枚貝を十分に加熱せずに食べた

●感染者のふん便や嘔吐物に直接またはトイレのドアノブなどを介して触れた

●床に飛散した感染者の嘔吐物の飛沫を吸い込んだ

▼症状：感染から発症までの潜伏期間は1〜2日で、腹痛、下痢、吐き気、嘔吐などがみられます。通常3日程度で回復しますが、その後も1週間〜1カ月程度ウイルスが便とともに排泄されます。

▼予防のポイント

●食事や調理をする前、トイレの後は、石けんでしっかり手を洗いましょう

●食品は、中心部まで十分に加熱しましょう

●調理器具は、洗浄、消毒し、常に清潔を保ちましょう

●感染者が使用した、食器、下着、トイレのレバー、ふた、ド

アノブなども消毒しましょう  
※家庭用塩素系漂白剤で消毒すると効果的です。消毒液の作り方は、市ホームページをご覧ください。



健康推進課

☎20・4213  
FAX 22・1077

県健康アプリ「グッピーヘルスケア」を活用しませんか

▼内容：ウォーキングやランニングの管理、体重・血圧・食事などの管理、ストレスチェックなどを行うことができます。各種管理だけでなくさまざまな工クササイズも閲覧できます。

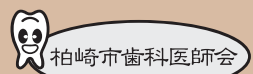
※事業の詳細や、アプリのインストール方法などは県ホームページをご覧ください。



スポーツ振興課

☎20・7010  
FAX 23・0881

歯の用心



健康推進課  
☎20・4213  
FAX 22・1077

「コロナウイルス対策のマスク着用時の注意と口腔体操」

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本として、マスクの着用が常態化してきました。

人は本来、鼻で呼吸するものです。ただし、マスクをつけて鼻を覆うと、息苦しさから口を開けて呼吸する口呼吸となりがちです。ある調査では、マスクを着用すると、半分近くの被験者が、口呼吸となっていたというデータもあります。口呼吸を長く続けると、口腔内が乾き、唾液の分泌量が減少して、口腔内の細菌が増え、歯周病や虫歯になりやすくなります。また、肝心な免疫力の低下も懸念されています。正しいマスク(できれば使い捨ての不織布マスク)の着用はもちろん、マス

ク着用のリスクに打ち勝つ対策が必要です。より注意した口腔清掃などの口腔ケアと唾液の分泌などの促進を目的とした口腔体操も必要です。

日本歯科医師会ホームページで「オーラルフレイル対策のための口腔体操」を紹介しています。次の5つの効果別に、短時間でできるものとなっております。

- 飲み込むパワーをつける
  - かむパワーをつける
  - 滑舌をよくする
  - 舌のパワーをつける
- まだまだ、マスクなどの感染症対策は続きそうです。お口の健康は全身の健康につながりますので、普段の生活に口腔体操を取り入れてみてはいかがでしょうか。

日本歯科医師会HP  
「オーラルフレイル対策のための口腔体操」

