

保健センターから こんにちは

楽しい子育ての準備



マタニティ 両親教室 ファミリーセミナー

妊婦さんのいる家族が、妊娠期間を安心して過ごし、出産後も楽しく子育てが出来るように、セミナーを実施しています。

平成29年度第4回の日程は以下のとおりです。①栄養編②お産の学校編③育児編の全3回ですが、1回のみ参加もできます。

つわりなどが落ち着き、体調が安定してくる妊娠5～7か月（16～28週）頃からご参加ください。

とき・内容

①**栄養編** 1月22日(月)10時～13時
妊娠中の栄養、赤ちゃんの離乳食、調理実習

②**お産の学校編** 2月6日(火)14時～16時
お産の進み方、マタニティヨガ、リラックス法

③**育児編** 2月25日(日)9時30分～正午
赤ちゃんのお風呂の入れ方、育児体験、妊婦体験

○各回共通

ところ 原町保健センター

持参物 母子健康手帳、栄養編のみエプロンと三角巾

申込期限 各開催日の5日前

申込先・問合せ

健康づくり課 ☎ 3680



ご案内 南相馬市博物館

申込先・問合せ ☎ 36421

新年の開館は1月4日(木)です。

◆特別展「日本の凧」

ー大橋コレクションー

凧揚げはお正月の楽しみのひとつで、男児の初誕生の祝い、豊作祈願、年占いなどの意味を持つものもあります。江戸時代に凧揚げは、子供から大人まで流行し、全国に広まり地方色の豊かな郷土凧が生まれました。

今回は、鹿島区出身の凧収集家大橋新おおはしあらた氏から寄贈を受けた日本各地の特色のある凧や、博物館が収集した凧揚げの浮世絵を紹介します。

と き 1月13日(土)～3月11日(日)



▲日本各地の凧と大橋氏

特別展記念講演会

と き

① 1月13日(土)13時30分～14時10分

② 1月14日(日)10時～10時40分

ところ 体験学習室、特別展示室

講師 大橋 新氏

◆ミニテーマコーナー

「いぬどしワンワン♪

ワンダフル・コレクション!!

新年のミニテーマコーナーには「犬」にまつわる資料が大集合!

犬の名前がついた花、浮世絵に出てくる犬、犬の形の昔の道具? 犬好きは必見です。

と き 1月4日(木)～

ところ 常設展示室



はじめよう♪ 健康活動!教室

今月のテーマは「ウォーキングのすすめ～自分に合ったウォーキング～」です。正しい歩き方・姿勢を身に付けることで、歩いても疲れにくい、足が痛くならないといった、自分に合ったフォームを見つけましょう。

とき 1月31日(水)
10時～正午(受付9時30分～)

ところ 原町保健センター

対象 市内在住で立って運動できる方

講師 健康運動指導士 吉井 雅彦氏

持参物 タオル、飲み物、運動靴

申込期限 1月19日(金)

申込先・問合せ 健康づくり課 ☎ 3 6 8 0

個人積算線量計の返却をお忘れなく

10月から測定していたガラスバッジは12月末で測定が終了しました。まだ返却されていない方は、送付済みの返却封筒にガラスバッジを入れて、1月15日(月)までに返却してください。



問合せ 健康づくり課 ☎ 5 3 8 1

ゲートキーパー研修

心が苦しい時は、誰にでもあります。自殺は心理的に追い込まれると、誰にでも起こり得る命の危機です。この研修は、自殺の予防対策や、大切な人の悩みに気づき、かけがえのない命を守るための、声掛けや、傾聴の仕方、つなぎ方等と一緒に考える研修です。

とき ①1月24日(水)②2月1日(木)
13時30分～15時30分

ところ 市民情報交流センター

内容 ①精神科医師②臨床心理士による講話

申込方法 電話

申込期限 1月22日(月)

申込先・問合せ 健康づくり課 ☎ 3 6 8 0

ヘルシークッキング 参加者募集

食生活改善推進協議会では「安く・簡単・おいしく減塩」をテーマに料理教室を開催します。

メニューは、冬野菜をふんだんに使ったヘルシー料理です。

とき・ところ

①1月24日(水) 原町保健センター
②1月25日(木) 小高保健福祉センター
③1月26日(金) 鹿島保健センター
全て10時～13時

対象 市内在住の方

参加費 一人200円

持参物 エプロン、三角巾

申込方法 電話

申込期限 1月17日(水)

申込先・問合せ 健康づくり課 ☎ 3 6 8 0



こころの健康講演会

市では、心の健康講演会を開催します。

ストレスや不安を感じている方の聴講をお待ちしています。

とき 1月31日(水)13時30分～15時30分

ところ 原町区福祉会館

演題 原発事故7年目の被災地のこころの健康を考える～ストレスとその心身への影響と対応について～

講師 小高赤坂病院長 渡辺 瑞也氏

申込方法 電話

申込期限 1月29日(月)

申込先・問合せ 健康づくり課 ☎ 3 6 8 0