

健やか育児相談

▽とき 2月20日(月)、午前10時～11時45分(受け付けは午前10時～11時半)  
 ▽ところ 駅前こどもの広場(駅前町、ヒロロ3階)  
 ▽内容 子育て相談(育児、食事、歯みがき、母乳について)  
 ※子育てについての講座(栄養士による「好き嫌いをなくそう大作戦」)が午前10時半～10時50分にあります。  
 ▽対象 乳幼児をもつ保護者とその家族  
 ▽参加料 無料  
 ▽持ち物 母子健康手帳  
 ※歯の相談を希望する人は、普段使っている歯ブラシの持参を。  
 〇 弘前市保健センター(☎37・3750)

のびのび子ども相談

▽とき 2月21日(火)  
 午前9時半～午後3時  
 ※受け付けは午前9時半～午後2時。相談が終わり次第終了(予約制)。  
 ▽ところ 弘前市保健センター(野田2丁目)  
 ▽内容 発達相談(ことばが遅い、落ち着きがないなど)  
 ▽対象 市民(1歳以上の幼児とその家族)  
 ▽参加料 無料  
 ▽持ち物 母子健康手帳  
 〇 2月1日～20日に、弘前市保健センター(☎37・3750)へ。

短命県返上市民公開講座

▽とき 2月26日(日)  
 午後2時～4時  
 ▽ところ ホテルニューキャッスル(上鞆町)3階麗峰の間  
 ▽内容 講演「事業場における健康診断の状況について」…講師・森越利夫さん(弘前労働基準監督署署長) / 「北星交通における健康づくりの実践と問題について」…講師・下山泰広さん(北星交通) / 「職場健診・ストレスチェックから見えるもの」

産業医の立場から」…講師・須藤武行さん(弘前市医師会公害産業医委員会担当理事) / 特別講演「青森県で今行われている職場での健康づくり」…講師・中路重之さん(弘前大学大学院医学研究科社会医学講座教授)  
 ▽参加料 無料  
 ※事前の申し込みは不要。  
 〇 弘前市医師会事務局(森岡さん、☎32・2371)

健やか女子クッキング教室

「乳和食」でおいしく減塩の料理教室です。  
 ▽とき 2月26日(日)  
 午前10時半～午後1時  
 ▽ところ ヒロロ(駅前町)3階健康ホール  
 ▽内容 さばのミルクみそ煮、かぼちゃのミルクそばろ煮、減塩ミルク味噌汁  
 ▽対象 市内に在住する20～30歳代の女性または子育て中の女性=10人(先着順)  
 ▽参加料 無料  
 ▽持ち物 エプロン、三角きん、はし  
 ▽その他 託児あり(先着5人)。  
 〇 2月17日までに、電話で、弘前市保健センター(☎37・3750)へ。

マタニティ歯科健診

▽とき 3月5日(日)  
 午前10時～午後1時  
 ▽ところ 弘前市保健センター(野田2丁目)  
 ▽内容 歯科健診(健診結果によってはブラッシング指導あり)  
 ▽対象 市民で、出産予定日が平成29年5月1日～9月17日の妊婦=50人  
 ▽参加料 無料  
 ▽持ち物 母子健康手帳  
 〇 2月6日から、弘前市保健センター(☎37・3750)へ。

ヒロロ健康サークル  
～みんなで体を動かそう!～

日ごろ運動しない人でも、無理なく参加できるサークルです。  
 ▽とき 3月7日～28日の毎週火曜日、午前10時半～11時50分(受

け付けは午前10時～)  
 ▽ところ ヒロロ(駅前町)3階健康ホール  
 ▽内容 ひろさき健幸増進リーダーによる体操  
 ▽対象 毎週継続して参加できる40歳以上の市民=30人  
 ▽参加料 無料(各自傷害保険などに加入を)  
 ▽持ち物 室内用シューズ、汗ふきタオル、飲み物  
 ▽申し込み方法 往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・サークル名(ヒロロ健康サークル)を記入し、2月15日(必着)までに健康づくり推進課(☎036・8711、野田2丁目7の1)へ。  
 ※家族や友人同士での参加ははがき1枚で応募可。応募多数の場合は抽選で決定。  
 〇 健康づくり推進課(☎37・3750)

市民公開講座

【アレルギーとどう付き合うか～さまざまなアレルギーとその対処法～】  
 日本アレルギー協会では、2月17日～23日をアレルギー週間と定め、アレルギー疾患に対しての的確な情報を提供する活動を行っています。今年も弘前市で各専門の先生たちによる講演会を開催しますので、アレルギーで気になることがある人はぜひおいでください。講演後は、参加者からの質問にもお答えします。  
 ▽とき 3月11日(土)  
 午後2時～4時  
 ▽ところ 中三弘前店(土手町)8階スペースアストロ  
 ▽内容 講演「花粉症への対策」…講師・高畑淳子さん(弘前大学大学院医学研究科耳鼻咽喉科学講座講師) / 「気管支喘息の治療」…講師・田中佳人さん(同呼吸器内科学講座助教) / 「食物アレルギーの現状と対策」…講師・柿崎良樹さん(かきざき小児科アレルギー科院長) / 「アトピー性皮膚炎」…講師・野村和夫さん(青山のむら皮膚科院長)  
 ▽対象 市民  
 ▽参加料 無料  
 ※事前の申し込みは不要。  
 〇 弘前大学保健管理センター(高梨さん、☎39・3126)

ひろみちお兄さんの  
親子体操教室



NHK「おかあさんといっしょ」に出演した体操のお兄さんの佐藤弘道さんによる年齢別親子体操教室を開催します。家庭での気分転換に大きな効果もありますので、親子一緒に体を動かし、遊びを通して楽しみながら覚えましょう。  
 ▽とき ①3歳児=3月14日、午前10時半～11時半 / ②4歳児=3月14日、午後2時半～3時半 / ③5歳児=3月15日、午後3時～4時(受け付けはいずれも開始時間の30分前)  
 ▽ところ 岩木文化センターあそべる(賀田1丁目)ホール  
 ▽内容 佐藤弘道さんによる年齢に合わせた親子体操の実践指導  
 ▽対象 市内在住の3歳～5歳の子どもの保護者=各50組(先着順)  
 ▽参加料 無料(各自傷害保険などに加入を)  
 ▽持ち物 運動のできる服装、室内用シューズ、汗ふきタオル、飲み物  
 ▽申し込み方法 3月3日までに、電話で、駅前こどもの広場(☎35・0156)へ申し込みを。  
 ■問い合わせ先 健康づくり推進課(☎37・3750)

3月14日(火)  
 ・15日(水)  
 岩木文化センター  
 あそべる

健康かるた  
～子どものころから楽しく健康づくり～



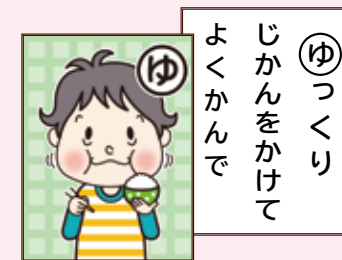
③ くわんごはえさおく歯のむし歯に気をつけよう

歯みがきをしないと、乳歯や6歳になると生えてくる永久歯がむし歯になってしまい、おいしくご飯が食べられなくなります。歯みがきをしてむし歯に注意しましょう。



④ はちじにはねようよはやねはやおきた

夜遅くまで起きていると、子どもの成長発達に必要なホルモンが十分分泌されません。夜8時にはふとんに入ってぐっすり眠ると、朝もスッキリ起きられます。



⑤ ゆっくりじかんをゆっくりかけてよくかんで

ゆっくり時間をかけてよく噛むと、満腹感を感じるため、食べ過ぎを防ぎ、肥満予防につながります。



⑥ すききらいしないでなんでもたべようね

肉や魚、野菜をまんべんなく食べることでバランスのとれた食事になります。

次回はどんなかるたかな? お楽しみに!

