



就学前健診で、むし歯がなかったお子さんをご紹介します。



いしかわ あさひ 朝陽 君



いしづか ゆい 結衣 ちゃん



えびな たいし 蝦名 泰史 君



おかべ こうだい 岡部 倅大 君



かのう すずね 狩野 涼音 ちゃん



こにし かな 小西 楓菜 ちゃん



さいとう はるほ 齋藤 春歩 ちゃん



さくらおか りん 櫻岡 凛音 ちゃん



さすき はる 鈴木 陽琉 君



さわがわ つばき 瀨川 椿 君



たけやま ゆきの 武山 雪乃 ちゃん



ながお ひびき 長尾 緋月 君



にしざき なお 西崎 那桜 ちゃん



はら いそら 原 維空 君



ふくはら ひろと 福原 大翔 君



まつもと れいな 松本 玲菜 ちゃん



やまもと さな 山本 紗菜 ちゃん



よしだ わたる 吉田 航 君



わかばやし みなと 若林 湊人 君

「地域支えあい推進会議」便り 「生活のスヌメ10

あけましておめでとうございませう。新しい年の始まりを皆さんはどのようにお過ごしですか？

さて、前回、このコーナーで新しい情報が何かの助けになるかもしれないと書きました。そこで町の図書館にご協力をいただき、「老いを見つめる、老いと付き合う」をテーマにしたミニコーナーを設置することになりました。

そこでは皆さんのお役に立ちそうな本を並べています。町のケアマネージャーにも、ご自身のオススメの本を推薦していただきました。私が読んで面白かった本もあります。

さらに、「絵本の会おはなしはらっぱ」の皆さんには、11日(土)と18日(日)に「老い」をテーマにした絵本の読み聞かせをしていただけることになりました。子どもたちは老いていく自分の身近な人たちの関わりにどんな思いを抱くのでしょうか。

ミニコーナーの開設は1月7日(火)から19日(日)です。この機会に新しい情報の扉をノックしてみませんか？

地域支えあい推進員 藤原直美
(生活支援コーディネーター)
□問い合わせ先/役場福祉課地域包括支援係 ☎482・2921(課直通)まで。

あなたの子育て・健康を応援します！

あけましておめでとうございませう。年末年始、ゆっくり休めているでしょうか？子育て中のお母さん、お父さんにとっては「休むひまもない」「赤ちゃんのことでちよつと相談したいけど、どこも休みで…」という方もいらっしゃると思います。そんな時、町では次の表のとおり、事業が利用できますので、ぜひご利用ください。



また、開庁日には役場でもお子さんの身体測定、育児相談などを行っています。お気軽にご相談ください。

	産前・産後サポート事業	産後ケア事業
対象者	妊婦～生後1歳未満の乳児のお母さんなど	産後約4カ月以内のお母さんとその乳児
内容	妊娠、出産、お子さんについての相談(24時間365日対応)	【母】乳房ケア、骨盤ケア、育児指導など 【児】成長の確認、沐浴、預かりなど
利用方法	マタニティアイに直接ご相談ください(電話、メール、来院)	予約前に健康こども課健康推進係に申請が必要です。
場所	助産院マタニティアイ(所在地/釧路町曙1-1-14 ☎0154-37-2110)	

◎あなたの骨、丈夫ですか？

高齢者や女性にとって特に心配な「骨粗しょう症」。心配だけど、目に見えないものだからどうしたらいいかわからない、という方も多いのではないのでしょうか？

丈夫な骨を作るためには①食生活の改善②適度な運動が大切です。骨を強くするにはカルシウムが必要ということはご存知かと思いますが、ビタミンDの吸収を助けてくれます(ビタミンDが多い食べ物：卵、干しシイタケ、レバーなど)。注意が必要な食べ物はインスタント食品やコーヒーです。これらに含まれるリン酸、カフェインはカルシウムの吸収を妨げるので、摂りすぎには気をつけましょう。また、食事だけでなく適度に運動することで、骨の生成を促し、カルシウムの吸着も良くなります。1日10分多く歩く、これからの時期は除雪で体を動かすのもいいですね。

また、令和元年度中に45・55・60・65歳になる女性の方は骨粗しょう症検診(通常千300円相当)が300円で受けられます。さらに、年度40歳になる女性の方は無料で受けることができます。年度初めにお送りしているクーポン券などを持参し、摩周厚生病院または釧路がん検診センターで受診すること

とが可能です。「5年に1回のお得期間」にぜひ受けてみませんか？

□問い合わせ先/役場健康こども課健康推進係 ☎482・2935(課直通)まで。



「健康づくりセミナー～お手軽運動と美味しいご飯で健康になろう～」を開催

健康の三大要素「運動・栄養・休養」の内容を盛り込んだ健康づくりセミナーを開催します。全国各地で活動されているナガセビューティケアの専属講師による「損する食べ合わせ・得する食べ合わせ、効率の良い運動の仕方、最新ストレス対策」など、興味深い内容となっています。老若男女問わず、幅広い年齢層に向けた内容となりますので、ぜひご参加ください。

- ▶日時/2月6日(木) 13時30分～
- ▶場所/町公民館 2階 講堂
- ▶申込み締め切り/1月24日(金)
- ▶申込先/役場健康こども課健康推進係 ☎015-482-2935(課直通)まで。
- ▶その他/託児もありますので、申込み時にお伝えください。