

寝る前の仕上げみがき。
元氣いっぱい遊ぶところ。



小林 瞭太ちゃん
(小泊派立)

毎晩の歯みがき。最後にフツ
素で仕上げみがき。
おしゃべりで、笑顔のかわい
いところ。



三橋 佑之介ちゃん
(新町2)

● 11月16日実施
3歳児健診にて

①むし歯をつくらないために、日
頃気をつけていることは？
②わが子の自覚できているところは？

いつまでもきれいな歯でね！

むし歯のない子紹介



みんなの
保健センター



三上 晃羽ちゃん
(富野)



佐藤 凛太郎ちゃん
(薄市下)



岩田 響ちゃん
(宮野沢)



葛西 竜ノ介ちゃん
(尾別)

● 12月8日実施
1歳6カ月児健診にて



竹越 莉紗ちゃん
(二夕見)



大屋 蓮ちゃん
(薄市上)



川島 咲ちゃん
(宮野沢)



成田 力道ちゃん
(今泉下)



松谷 温翔ちゃん
(深郷田下)



小野 倅太郎ちゃん
(尾別)



山中 大雅ちゃん
(上高根)



外崎 ひろなちゃん
(宮野沢)



加藤 未宙ちゃん
(向町下)



山田 航希ちゃん
(下前上)



小寺 七聖ちゃん
(花丘町)



今 萌七ちゃん
(浜町)



本庄 優太ちゃん
(宮野沢)



田中 蘭珠ちゃん
(大沢内)

中里保健センター TEL 57-3920

- 所内健康相談 (毎週月曜日)
1月16、23、30日、2月6日
- 乳児健診 (BCG、三混、麻疹予防接種)
1月19日 (木)
- 2歳6カ月児歯科健診
1月11日 (水)

- 3歳児健診
1月12日 (木)
- 三種混合予防接種
1月16日 (月)、2月9日 (木)
対象、受付時間等は中里保健センター事業日程表
をご覧ください。
予防接種：対象以外の方でも受けることができま
すが、ワクチン準備のため、1週間前までにお申
し出下さい。

ママが笑顔だと、赤ちゃんもうれしいね!

先日、妊娠中、2〜4カ月の赤ちゃんのママさんを対象に「ブレママ、ママさん教室」が開催されました。参加されたママさんたちの声を紹介します。

●第1回

テーマ

「アロマにふれてこころも体もリラックス」

講師：弘前市ハーブ&アロマサロン「Hirata」 平田洋子氏

「香り」の心と体への影響、

リラックス効果についてお話がありました。また、肩こりやイライラの解消、おっぱいの出をよくするアロマやハーブティーの紹介や、手浴、マッサージを経験しました。

○ゆったりとした時間を持てたのは久しぶり。リラックスできました。

○マッサージが気持ちよかったです。パパに覚えてもらって、やって欲しいな。

●第2回

テーマ

「はじめてのごはん、離乳食に挑戦」

講師：中里保健センター 山本 栄養士

月齢ごとの離乳食の作り方、また、大人の食事から取り分けて離乳食を作る時の注意点、方法について学習しました。

○離乳食ってこつやって作るものなのかー。

○大人のものから作れるから楽だし、いろいろなメニューを試してみたい。

●第3回

テーマ

「ママの簡単エクササイズ」

講師：健康運動指導士 葛原仁美氏

赤ちゃんをおんぶや抱っこして、肩こり、腰痛に悩んでいる方はいませんか。正しい姿勢、筋肉の使い方をすると楽になりますよ！体操やストレッチで気持ちのいい汗をかきました。

○自分で考えているより体が動



かなくて、びっくり、がっかり！うちでもちょっとずつやってみよう！

○ちょっとだけ意識するだけで、体を痛めないことがわかりました。

○久しぶりに体を動かして、すっきりしました。また、集まってやりたいな！

楽しく、笑顔あふれる教室でした。リラックス、リフレッシュ、



仲間づくりの場となったと思います。育児期間は、子どもの世話、時間に追われ、息をつく暇もないかもしれません。ママの笑顔の栄養になった教室だったかなとスタッフ一同感想を持ちました。

こんな教室を開催して欲しい、テーマについての希望などありましたら、保健センターまでお知らせ、お問合せ下さい。

小泊保健センター TEL 64-3748

- 小泊地区健康相談
1月10日(火)、2月7日(火)
午後1時30分～3時
場所：小泊保健センター
- 下前地区健康相談
1月24日(火)
午後1時30分～3時
場所：すすくしたまえ館

- 麻疹・BCG予防接種
1月12日(木)
対象：
(麻疹)H16年10月～H16年12月生
(BCG)H17年9月～H17年11月生
受付：午後3時～3時20分
場所：小泊保健センター
- 乳児健診
2月2日(木)

- 対象：H17年1月～H17年10月生
受付：12時～12時30分
場所：小泊保健センター
- 1歳6カ月児・3歳児健診
2月9日(木)
対象：H16年6月～H16年8月生
H14年7月～H14年9月生
受付：12時～12時30分
場所：小泊保健センター