



歯科健診を受けましょう

6月はむし歯予防月間です。歯を失う原因の約9割を占めるのが歯周病とむし歯です。ぜひ、この機会に健診を受け、「お口の健康」について考えましょう。

妊婦歯科健診

対象 母子健康手帳の交付を受けている播磨町民



内容 歯科健診(歯周の腫れ、歯周ポケットの深さをみます)、PMTC(上の前歯または、下の前歯)の前歯または、下の前歯)の費用 500円

費用免除

次の①②の人は費用免除になります。すこやか環境グループに申請してください。

生活保護法による被保護世帯に属する人

町県民税非課税世帯(世帯全員が非課税)に属する人

期限 出産まで

歯周病検診

対象 今年度中

40歳・50歳・60



歳・70歳になる播磨町民
内容 歯周病検診(歯周の腫れ、歯周ポケットの深さをみます)、PMTC(上の前歯または、下の前歯)の費用 無料

令和4年2月28日

後期高齢者歯科

対象 76歳以上

口腔健診

内容 歯科口腔健診(歯の状態、噛む力、飲みこむ力などをみます)

費用 無料

令和4年2月28日

共通事項

受診場所 2市2町の協力医療機関(詳しくは、お問い合わせください)

問合せ すこやか環境グループ

079(435)2611

播磨町で子育てしよう

「5歳児子育て相談票」の配布が始まります

子どもの健やかな成長と発達を願い、「5歳児子育て相談」を実施します。

北部子育て支援センター

子育て講座

ベビーマッサージ

ホバオイルを使ったベビーマッサージです。ママの温かい手のぬくもりと優しい声で赤ちゃんの心と体をリラックサさせてあげながら、お母さんもゆったりとした時間を過ごしませんか。

日時 7月1日(休)

午前10時~11時

場所 野添コミセン

講師 滝川美紀

定員 先着6組

対象 町内在住の令和2

年12月~3年3月に生まれ

た乳児とその保護者

費用 オイル代200円

持ち物 バスタオル、水分補給できる飲み物

申込み・問合せ 6月1

日(火)午前9時から受け付け

ます。費用を添えて申し込

んでください(電話での申

し込みは不可)

※初めての人を優先します。

※施設の工事の為、変更の場合があります。

北部子育て支援センター

078(944)0717

南部子育て支援センター

子育て講座

親子ふれあいヨガ

ゆったりとした音楽に合わせて、心と体をほぐしながら、親子でヨガを楽しみませんか。

日時 6月15日(火)

午前10時~11時

場所 南部子育て支援センター

講師 正木祥子

対象 令和2年4月2日

~令和3年4月1日に生まれ

た子どもと保護者

定員 先着10組

持ち物 バスタオル、タオル、お茶(動きやすい服装でお越しください)

申込み・問合せ 6月1

日(火)午前9時から、電話ま

たは直接受け付けます

南部子育て支援センター

079(437)4188

※駐車場が少ないので、徒歩か自転車でお越しください。

6月のすくすく保健行事と相談

問合せ すこやか環境グループ 079(435)2611

(注) 9:00以降に警報が発令されている場合などは中止になります。

※新型コロナウイルス感染症の影響で中止または延期になることがあります。ホームページでご確認ください。

Table with 4 columns: 内容, 日時(受付時間)/場所, 対象, 備考(\*は持ち物). Rows include 乳児健康診査, 10か月児健康診査, 1歳6か月児健康診査, 3歳児健康診査.

Table with 4 columns: 内容, 日時(受付時間)/場所, 対象, 備考(\*は持ち物). Rows include 授乳相談, 赤ちゃん相談.

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。



ママの健康のお話

問合せ こども窓口 079(435)0366

自分のことが後回しになっていませんか?

ママは出産してから赤ちゃんの世話や家事に追われて、自分自身のことは全て後回し。気付けば、「朝ご飯を食べてなかった」「お菓子をつまんだだけだった」など、バランスのとれた食事がとれていない、なんてことになっていませんか?

「生活習慣病予備群」になっているかも!?

実は子育て期の30代、健康診査で何らかの異常のある人が非常に多く、播磨町では特に、脂質(LDLコレステロール・中性脂肪)、糖尿(血糖値・HbA1c)で要観察以上の人、また貧血や肥満の人が多います。

中高年になった時に、動脈硬化を起こして血管が硬くなったり詰まったりして心臓病や脳卒中を起こしたり、糖尿病などの生活習慣病になる、いわゆる「予備群」になっている可能性があります。

また貧血(鉄分不足)になると、疲れやすくなったり、顔色が悪くなったりします。初期には自覚症状がなく健診で指摘されて初めてわかる人もいます。

播磨町では、ママにも受けていただける健診があります。自分自身の健康管理のために年に1回、健診を受けてみませんか?町の身近な施設で気軽に受けていただくことができます。

<健診について>

①若い世代の血液検査

対象 健診機会のない20~39歳

内容 血液検査(コレステロール・血糖・肝機能・腎機能・尿酸・貧血)

費用 無料

②基本健診

対象 30~39歳

内容 身長・体重・腹囲測定、血圧測定、血液検査(コレステロール、血糖、肝機能、腎機能、尿酸)、尿検査(尿たんぱく、尿糖)、診察

費用 1,000円

※いずれも申し込みは、加古川総合保健センター

079(429)2923(平日9:00~17:00)

(詳細については、広報5月号と一緒に配布している「令和3年度播磨町健診のご案内」をご覧ください)

バランス食で元気に子育て

ママ自身のバランスのとれた食事は、ママ自身だけではなく、お子さんを含む家族の将来の健康にもつながります。

役場には、管理栄養士がいます。「バランスの良い食事をとりたい。でも時短メニューで!」というママ、気軽にご相談ください。





南部子育て支援センター  
☎079 (437) 4188  
北本荘3丁目2番31号

## いろんな催しを やってるよ



北部子育て支援センター  
☎078 (944) 0717  
西野添2丁目10番34号

▶開催日 第4月曜日



### おはなしでてこい

図書館の人による読み聞かせ  
※祝日などにより変更の場合あり

▶開催日 第1月曜日



### わくわくさろん

▶開催日 第1水曜日



### わくわくさろん ニコニコさろん (要予約)

身体計測の後、親子でゆっくり過ごせます。保健師、栄養士さんの赤ちゃん相談もあります。

※祝日などにより変更の場合あり

▶時間 9:00~10:20  
10:30~12:00

▶対象 町内在住の0歳児  
(すやすや、よちよち)

▶申込み 各センターに、電話または直接申し込んでください

### ニコニコさろん

▶開催日 第2水曜日



### 子育て支援講座 地域交流・異世代交流事業など

定員がある場合、申し込みが必要なものもあります。詳しい内容や日程などは、子育て支援センターの掲示板や広報はりま、町ホームページでお知らせしますのでご確認ください。

▶対象 町内在住の人



### 母親クラブ活動

子育て支援センターを利用している母親たちが中心になり、地域の方の協力を得ながら、子どもたちの健全な育成のために行っている活動です。詳しい内容は、各センターにお問い合わせください。

▶対象 町内在住の人



## 子育て支援センターって どんなところ？

子育て支援センターは、就学前の親子が利用できる場所です。子どもを見守りながら親同士が親しくなり、地域の方々と交流も深めることができます。自由に遊べるスペース「おやこさろん」にあそびにきませんか？  
※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、利用人数の制限等を実施しています。

## おいでよ！ 子育て支援センターへ

### 就学前（未就園児）の 親子の利用はこちら

▶開館時間 月～土曜日9:00～12:00、13:30～16:30  
(日曜日、祝日、年末年始休館)  
▶場所 南部子育て支援センター  
北部子育て支援センター

### 幼稚園、保育園児の 親子の利用はこちら

▶利用できる時間 13:30～16:30  
※利用できる日については、センターにお問い合わせください。  
▶場所 南部子育て支援センター

## いろいろな行事や活動をしています

親子が遊びながら、共に育ちあう機会を提供しています。年齢にあわせた内容で、母子分離の形の場合もあります。

また、地域の方と交流をしながらの講座や行事もしています。各支援センターの掲示板や、広報はりま、町ホームページでお知らせします。

### 子育て相談ができます

●臨床心理士による相談  
予約が必要です。

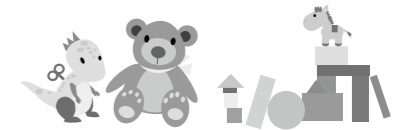
▶日時

▷北部子育て支援センター  
第1木曜日 13:00～15:00

▷南部子育て支援センター  
第4木曜日 13:00～15:00

※祝日などにより変更の場合があります。詳しい日程は、広報はりまの各種相談のページをご覧ください。

●子育て支援員による相談  
予約は不要です。  
▶日時 月～土曜日  
10:00～16:00



## 子育て支援センター わくわく ニコニコの活動の6月の予定

0歳児の集まり「すやすや」「よちよち」、1歳児の集まり「ぐんぐん」、2歳児の集まり「のびのび」に参加して、親子で一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

|                                       | 南部子育て支援センター   | 北部子育て支援センター  |
|---------------------------------------|---|--|
| すやすや (0歳児)<br>令和3年4月2日～               | <b>わくわくさろん</b><br>新型コロナウイルス感染予防対策として、1組ずつ、セルフで身長・体重の計測のみ行います。予約が必要です。<br>▶日時 6月2日(水)<br>9:00～10:20、10:30～12:00<br>▶申込み 随時受付中<br>▶定員 各回 先着10組<br>▶持ち物 タオル(大1枚、小1枚) | <b>ニコニコさろん</b><br>新型コロナウイルス感染予防対策として、1組ずつ、セルフで身長・体重の計測のみ行います。予約が必要です。<br>▶日時 6月9日(水)<br>9:00～10:20、10:30～12:00<br>▶申込み 随時受付中<br>▶定員 各回 先着15組<br>▶持ち物 タオル(大1枚、小1枚)<br>※工事の為、変更または中止の場合有 |
| よちよち (0歳児)<br>令和2年4月2日～<br>3年4月1日生    |   |  |
| ぐんぐん (1歳児)<br>平成31年4月2日～<br>令和2年4月1日生 | <b>新聞であそぼう</b><br>▶日時 6月29日(火)<br>10:00～11:00<br>▶定員 先着10組<br>▶申込み 6月1日(火) 午前9時から<br>電話または直接受け付けます  | <b>新聞であそぼう</b><br>(南部子育て支援センター)  |
| のびのび (2歳児)<br>平成30年4月2日～<br>31年4月1日生  | <b>運動あそび</b><br>▶日時 6月22日(火)<br>10:00～11:00<br>▶定員 先着10組<br>▶申込み 6月1日(火) 午前9時から<br>電話または直接受け付けます  | <b>運動あそび</b><br>(南部子育て支援センター)  |

▶持ち物 お茶、タオル

▶対象 町内在住の人

※動きやすい服装でおこしください。

※駐車場が少ないので、徒歩・自転車でお越しください。

※詳しくは、それぞれの支援センターへお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止または変更になる場合があります

▶問合せ 南部子育て支援センター☎079 (437) 4188  
北部子育て支援センター☎078 (944) 0717