



いきいき健康情報!!

事業名	日時 (受付時間)	場所	内容など
お母さんとお子さんの健康			
乳幼児健康診査 (費用 無料) 問 保健センター 内線 504			
乳幼児歯科相談	① 6/4 (木) ② 7/9 (木)	9:00 ~ 10:15	健診のみ 対象 概ね 1 ~ 4 歳未満 申込 電話予約制 健診・予防処置 (希望者はフッ化物塗布) 対象 23 年・25 年の ① 6 月生② 7 月生 (対象者には事前に通知をします)
母子相談事業 (未就学児対象)	6/ 5 (金)	9:30 ~ 11:30	幼児の身長・体重測定・保健師相談 申込 予約不要です。時間 内に直接保健センターまでお越しください。 持ち物 母子手帳
離乳食教室 (初期)	6/ 9 (火)	9:45 ~ 11:30	調理実習 (野菜スープの作り方等) と試食 対象 3 ~ 6 カ月程度の乳児と 保護者 10 組 申込 前日までにご予約ください。 持ち物 母子手帳・エプ ロン・三角巾 (髪を覆う布)・手拭きタオル・おんぶ紐・おむつやミルク等
1歳6ヵ月児健康診査	6/12 (金)	13:00 ~ 13:15	対象 平成 25 年 10 ~ 11 月生のお子さん (対象者には事前に通知をします)
5歳児歯科健康診査 (歯科健診と予防処置)	6/18 (木)	9:00 ~ 10:00	対象 年長児 平成 21 年 8 月 ~ 9 月生 5 歳児 平成 22 年 4 月 ~ 5 月生 (対象者には事前に通知をします)
6~7・9~10 ヵ月児健康診査	6/26 (金)	13:15 ~ 13:30	対象 6 ~ 7 カ月児:平成 26 年 11/22 ~ 12/25 生・9 ~ 10 カ月児: 26 年 8/22 ~ 9/25 生 持ち物 母子手帳・受診票 ※ご注意 対象者 への通知はありません。対象の月齢の間に受診してください。都内指定 医療機関での個別受診も結構です。
妊婦歯科健診	7/ 9 (木)	10:30 ~ 11:00	持ち物 母子手帳 申込 電話予約制 ※妊娠中に 1 回、無料で受診できます。
健康全般に関する学習・体操など (費用 無料) 対象: おおむね 40 歳以上 問 保健センター 内線 505			
学習・栄養	健康教育	6/ 3 (水) 10:00 ~ 11:30	平 井 10:00 ~ 健康学習「健康はお口から (お口の健康)」 講師: 歯科衛生士 10:30 ~ ストレッチ体操 ※運動できる服装でタオル、水分をご持参ください
		7/ 8 (水) 9:30 ~ 11:30	保健センター 9:30 ~ ストレッチ体操 10:15 ~ 健康学習「熱中症予防」 10:45 ~ 健康 相談 (保健師・看護師による血圧測定) ※運動できる服装でタオル、水分を ご持参ください
	健康栄養相談	6/ 5 (金) 9:30 ~ 11:30	保健センター 管理栄養士・保健師による健康や栄養に関する個別相談。お子様の食生 活についての相談も受けつけています。※前日までにご予約ください。
	栄養指導『食べ物からアンチエイジング』	6/16 (火) 10:00 ~ 11:30(※)	大 久 野 「アンチエイジングで認知症予防 ~ ACE を摂ろう (ビタミン A・C・E)」。 管理栄養士による講話、個別相談、試食があります。
各専門の講師による運動 (費用 無料) 申込不要 対象: おおむね 40 歳以上 問 保健センター 内線 505			
運 動	中国体操	6/ 1 (月) 10:00 ~ 11:30	保 健 センター “練功十八法” 呼吸に合わせてゆっくりとした身体全体を動かす全身運 動です。運動後にはリラクゼーションも行います。
	スクエアステップ	6/ 8 (月) 10:00 ~ 11:30(※)	保 健 センター 頭と体を使ってステップを覚えリズムに合わせて歩きます。歩く脳トレです。
	ヨガ教室	6/15 (月) 10:00 ~ 11:30	保 健 センター 呼吸に合わせてポーズをとります。ポーズを通して自分のからだかどの ような状態にあるのか気づくことができます。
	リフレッシュ体操	6/25 (木) 9:30 ~ 11:30	保 健 センター 保健師・看護師による血圧測定、健康相談。リズム体操・エアロビクス・ リラクゼーション、体調改善運動を行います
	水中歩行教室	6/18 (木) 10:00 ~ 11:30(※)	平 井 リズム体操・エアロビクス・リラクゼーション、体調改善運動を行います プールの前にボールエクササイズやマッサージなどでウォーミン グアップをします。歩行用プールではアクアウォーキングなど水 中運動をします。 ※要予約 ふれあいセンター直接申し込み (TEL 042-597-4040)
(※) おおむね 60 歳以上★運動できる服装でタオル、飲み物をご持参ください [凡例] 大久野→大久野老人福祉センター、平井→平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター			

広報からの
お知らせ



ヒメザゼンソウの花

~広報「日の出」いつもご覧頂きありがとうございます~

表紙や記事に、あなたが写っていたら連絡をください。ご希望の方にその写真を差し上げます!

■取材班は腕章をしています。撮影にご協力をお願いします。

撮影を行う広報職員は、施設管理者やイベント主催者などに承諾を得て、
広報紙などへの掲載を目的として腕章をつけ撮影を行っています。撮影現場では、
口頭での撮影承諾は行いませんが、万が一、撮影されたくないなどの場合は、
撮影している職員までお申し出ください。



日の出町
イメージキャラクター
ひのでちゃん

ジメジメとした梅雨の季節がやってきます。梅雨時期の花というと「あじさい」が有名ですが、日の出町指定天然記念物の「ヒメザゼンソウ」は皆さんご存知ですか。
大久野羽生地区などに自生するサトイモ科の多年草で、早春に葉を出し、6月初め葉が枯れるころ花を咲かせます。つつい出かけることをためらってしまう梅雨の時期ですが、不思議な姿をした「ヒメザゼンソウ」をお散歩がてら探してみたいはいかがでしょうか。
とても希少な植物なので、お手を触れないようお願いいたします。

問 総務課 広聴広報係 内線 306