わが家のアイドル
～９月生まれのおともだち～

就学前のお子さんを誕生月にご紹介します。10月号に掲載を希望される方は、９月５日(金)までに写真とコメント(50字程度)をお寄せください。※ウェブサイトからの申し込みも可能です。(秘書政策課秘書広報係)

山中(やまなか)　健太郎(けんたろう)くん(郭内)
令和元年生まれ/ ６歳
父：太郎さん　　母：遥さん
お調子者の次男坊♡素直で優しい健ちゃんは、弟思いのお兄さん。いっぱい食べて遊んでたくましくなってね！

安齋(あんざい)　慶真(けいま)くん(油井)
令和５年生まれ/ ２歳
父：真司さん　　母：奈津希さん
慶真2歳のお誕生日おめでとう♡♡♡
産まれてきてくれて本当にありがとう！楽しさいっぱいの素敵な1年になります様に。

桑田(くわた)　紬楓(つむか)ちゃん(新座)
令和４年生まれ/ ３歳
父：宏樹さん　　母：優子さん
つむちゃんお誕生日おめでとう♡たくさんの方たちに支えてもらってついに3歳！おいしいもの食べて、おでかけして、楽しい毎日をすごそうね！

学童保育所で食育講座「適塩“みそ汁”体験」を実施しました

７月22日から31日にかけて、学童保育所９施設をまわり、味の素株式会社協力のもと「学童期における食育講座」を実施しました。福島県は男女ともに塩分摂取量ワースト２位です。塩分を減らしても、おいしく食べられる工夫の仕方を、みそ汁で実際に体験しながら学習しました。※写真は石井学童保育所

①まずは適切な塩分量のみそ汁の塩分濃度を測ります。
塩分濃度0.6％

②そのまま飲むと…あれ、薄い！

③かつお節を入れてみると…
少し味が濃くなった！

④次は「味の素」を入れてみると…
いつものみそ汁に近づいた！

それぞれの味の感想を記録しておきます

⑤さらに、青じそ・しょうが・ゆず・あおさ・無塩ケチャップ・ごま油の好きなものを選んで入れると…

うん、とってもおいしいね♪

⑥最後にもう一度塩分濃度を測ってみると…

なんと最初といっしょ！
濃くておいしくなったのに！

●だしや野菜のうま味を活用することで、塩分濃度は変わらなくても、おいしく食べられることがわかりました。やったね！

健康と育児のひろば

母子手帳アプリ 母子モ

母子手帳アプリ「母子モ」のダウンロードはこちらから（利用料は無料）

※「予約制」のものについては、事前に電話等でご予約ください。
※母子手帳アプリ「母子モ」からの予約も可能です。

乳幼児健康相談

こども家庭課母子保健係☎(55)5110　Fax(23)1714

離乳食ふれあい教室（予約制）

対　象　離乳食開始から１歳程度のお子さんと保護者

日　時

期　日	場　所	時　間
9/ 9(火)	★安達保健福祉センター	9：00～12：00
9/30(火)	二本松保健センター	

※個別相談となります。電話やアプリ等で申し込みください。
※★の回は、一緒に離乳食を作ります。

２歳児健康相談（予約制）

対象者	期　日	場　所	時　間
令和５年５月19日～７月６日生	9/ 4(木)	安達保健福祉センター	9：00～11：30
	10/ 2(木)		

※個別相談となります。電話やアプリ等で申し込みください。

フリー相談（予約不要）

場　所　こども家庭センター Mum（安達保健福祉センター内）
内　容　乳幼児の身体測定や相談を行います。
※電話での相談も受け付けます。

助産師相談（予約制）

場　所　こども家庭センター Mum（安達保健福祉センター内）
内　容　乳房の手入れ、育児・授乳相談、体重測定など
日　時　毎週月・水曜日　9：00～12：00

乳幼児健康診査

こども家庭課母子保健係☎(55)5110　Fax(23)1714

４カ月児健康診査（予約制）

対象者	期　日	場　所	受付時間
令和７年４月２日～４月30日生	9/3(水)	安達保健福祉センター	12：15～12：35
令和７年５月１日～６月７日生	10/ 1(水)		12：30～12：50

10カ月児健康診査

・対象者は満10カ月を迎えた方です。（まだの方は、１歳前まで受診できますので早めに受けましょう）
・個別健診で実施していますので、問診票と「10カ月児健康診査のお知らせ」（４カ月児健診時に配付）をご覧になり、実施医療機関に予約の上、受診してください。

１歳６カ月児健康診査（予約制）

対象者	期　日	場　所	受付時間
令和６年１月16日～２月８日生	9/25(木)	安達保健福祉センター	12：15～12：45

３歳児健康診査（予約制）

対象者	期　日	場　所	受付時間
令和４年２月12日～３月10日生	9/ 2(火)	安達保健福祉センター	11：50～12：30
令和４年３月11日～４月６日生	9/26(金)		

定例健康相談

健康増進課成人保健係☎(55)5109　Fax(23)1714

実施日	場　所	内　容	受付時間
9/1(月)	二本松保健センター	保健・栄養・歯科相談	9：00～11：00
9/2(火)	岩代保健センター		
9/16(火)	安達保健福祉センター		
	東和保健センター		
9/10(水)	安達保健福祉センター	こころの健康相談	13：30～16：30

＊相談担当　保健相談…保健師、栄養相談…栄養士、歯科相談…歯科衛生士
こころの健康相談…臨床心理士

◆電話等での予約を受け付けています。待ち時間も軽減できますので、ぜひ予約しておいでください。
◆体調が悪い場合は参加はご遠慮ください。
◆健診結果の相談もできますので、健診結果、お薬手帳（ある方）をご持参ください。
◆こころの健康相談は予約制です。相談の３日前までにお申込みください。

育児教室（９月）

地域	場所	日　時			行事内容等	問い合わせ
安達	地域・子育て支援センターぷらす（認定こども園まゆみぷらす内）	３日、17日	(水)	10：30～10：45	認定こども園の先生と遊ぼう	地域・子育て支援センターぷらす ☎(24)8347 ※内容等詳細はお問い合わせください。
		４日、18日	(木)	10：00～12：00	栄養相談・身体測定	
		７日	(日)	９：00～12：30	パパたちのための支援センター開放day	
		９日、30日	(火)	10：00～11：30	親子制作	
		10日(水)、26日(金)		10：00～11：00	プレスクール	
		11日(木)、24日(水)		11：50～	地域・親子昼食会	
		16日	(火)	10：30～11：00	お誕生会	
		通常開放：毎日（土・日・祝日を除く）		９：30～16：30	年齢制限なし（保護者同伴）	
	地域・子育て支援センター Den（認定こども園まゆみ併設）	１日(月)、16日(火)		10：00～10：30	赤ちゃんひろば	地域・子育て支援センター Den ☎(24)6745 ※内容等詳細はお問い合わせください。
		４日、11日、18日、25日	(木)	10：00～、10：30～	絵本の読み聞かせ、体を動かそう（リズム遊び）	
		５日、19日	(金)	９：30～11：00	作って遊ぼう（親子制作）	
		９日(火)、22日(月)		９：30～11：30	身体測定・栄養相談	
		13日	(土)	11：20～	親子昼食会	
		20日	(土)	11：20～	こども食堂カレーの日	
		24日	(水)	10：30～11：00	お誕生会	
		通常開放：毎日（日・祝日を除く）		９：00～16：30	年齢制限なし（保護者同伴）	
岩代	岩代地域小浜子育て支援センター（小浜保育所内）	４日	(木)	９：45～11：00	リズムあそびをしよう	小浜保育所 ☎(55)2124
		18日	(木)	９：45～11：00	秋のおはなし会	
		通常開放：毎日（土・日・祝日を除く）		８：30～13：30	年齢制限なし（保護者同伴）	
	いわしろさくらこども園	通常開放：毎日（土・日・祝日を除く）		８：30～13：30	年齢制限なし（保護者同伴）	いわしろさくらこども園 ☎(57)2709
東和	東和保健センター	30日	(火)	９：45～11：00	運動遊びを楽しもう	とうわこども園 ☎(24)8125
	東和地域子育て支援センター（とうわこども園内）	９日	(火)	９：45～11：00	親子ふれあい遊びをしよう	
		通常開放：毎日（土・日・祝日を除く）		８：30～13：30	年齢制限なし（保護者同伴）	