

## むし歯のない 3歳児



このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。  
付き添いの保護者の方から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きしました。



今野 莉桜ちゃん

「寝る前に必ず仕上げ磨きをして、飲み物は水か麦茶です。おやつは果物(みかん)を食べます」



佐々木 未虹ちゃん

「朝・晩にパパかママが仕上げ磨きをしています」



小野 命彩ちゃん

「食後はお茶を飲んで、口の中を清潔に保っています」

## 第1回健康づくりの集いを 開催します

私たちは、一生涯ずっと健康で生き生きと安心して暮らしたいと誰もが願っています。そのような生き方を指すためには、町民一人一人が生活習慣を見直し、運動・栄養・休養のバランスのとれた生活習慣を身に付けていくことが必要です。  
皆さんは平泉町の健康づくり計画「健康ひらみ21」をご存知ですか？ この計画では、町民の皆さんが健康で明るく元気に生活できるように、さまざまな健康の問題を解決しながら健康寿命をのばすことを目的に取り組んでいます。

本年度は、歯科保健と循環器疾患に取り組み、各行政区で歯科衛生士による歯科指導や、脳卒中予防運動(脱!脳卒中宣言)の一環として減塩料理の紹介やみそ汁の塩分測定などを行っています。  
また検診や健康教室などを行い、家庭や地域、学校などと連携し生活習慣の改善に努めています。  
本年度、町民の皆さんに健康で生き生きといつまでも元気に過ごし、これからも健康を維持することを願う「第1回平泉町健康づくりの集い」を開催します。

年齢、障がいのある人など、どなたにも健康に関する情報が得られ、楽しめる内容を企画しています。  
中でも目を引くのは講演会です。今までも取り上げてこなかった「お酒」について「お酒を上手に飲んで長生きする方法」と題し、沖縄県の国立病院機構琉球病院の福田貴博先生に講演いただきます。

また集いでは、健康についてのさまざまなコーナーを設置します。食生活コーナーでは、みそ汁の塩分測定を行いますので、ご家庭からみそ汁を約50ccお持ちください。簡単な塩分測定器を使ってその場で測定します。販売コーナーでは障がい福祉サービス事業所で作っているコーヒーマンなどを販売。子どもたちがたくさん遊べるコーナーもあります。

### 第1回健康づくりの集い

- 日時…2月15日(日) 9:00~15:00
- 場所…平泉小体育館
- 内容…講演、歯科保健表彰、ステージ発表、健康に関するコーナー

演題  
「お酒を上手に飲んで長生きする方法」

講師  
国立病院機構琉球病院  
福田 貴博先生



当日は町で取り組んでいるむし歯のない5歳児、6525運動・1歳児7020の歯科保健表彰式や、町内団体によるステージ発表など盛りだくさんの内容となっております。  
健康づくりの集いの詳細は、各世帯に配布するチラシをご覧ください。  
皆さんのご来場をお待ちしています。



### ☆のびのび広場☆

1月6日の「のびのび広場」は、保健センターを会場に開催し、1歳からの在宅児5組子ども6人の参加がありました。  
「体操をしよう」ということで、体を動かして遊びました。「ふためきつね」の歌に合わせて全身運動や、おうちの人の膝に乗せて「しし」と言いながら、おなかをこすったり、だっこしてゆらゆらと体を揺らすお風呂「こ」ポカポカお風呂」をして、ふれあいを楽しみました。  
のびのび広場は、自由に遊べる楽しい場所です。また日ごろの子育てについての情報交換、相談なども行っています。  
今月は3日(火)に保健センタ



子育てについての相談や情報交換もしています

育所内 ☎46-2767  
子育て支援センター(平泉保

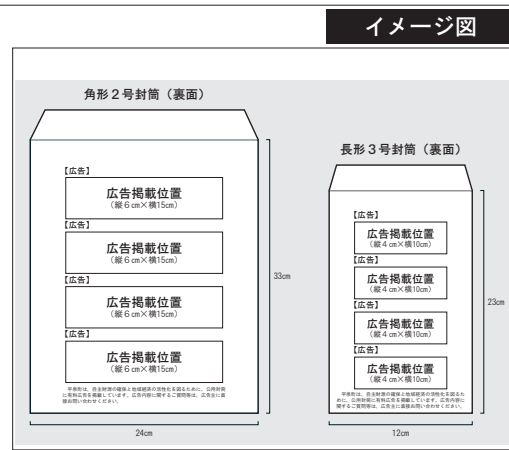
ーで「みんなであそぼう」を行いますので、お気軽にご参加ください。

### 2月の予定

- ◎園開放日(園庭・園舎)  
▽子育て支援センター 毎週月~金曜日
- ▽長島保育所 毎週水曜日
- ◎のびのび広場 3日(火)
- ◎ピヨピヨ広場 4日(水)
- ◎おひさま教室③ 5日(木)
- ◎おひさま教室② 6日(金)
- ◎おひさま教室① 13日(金)
- ◎なかよしサロン 13日(金)
- ◎おひさま教室② 17日(火)
- ◎おひさま教室③ 19日(木)
- ◎のびのびクラブ 20日(金)
- ◎おひさま教室① 23日(月)
- ◎給食試食会 25日(水)
- ◎おひさま教室② 27日(金)
- ◎なかよしサロン 27日(金)

## 公用封筒の広告を募集します

- ◎封筒の種類・作成枚数…▷角2形封筒=7,500枚  
▷長3形封筒=20,000枚
- ◎募集広告枠数・掲載料…4枠(1枠当たり税込み37,000円)
- ◎広告1枠当たりの大きさ…▷角形2号封筒=縦6センチ×横15センチ  
▷長形3号封筒=縦4センチ×横10センチ
- ◎募集期間…2月2日(月)~2月20日(金)  
※詳しい内容については町ホームページをご覧ください。
- ◎申し込み・問い合わせ先…総務企画課 ☎46-5578



## 一関保健所からのお知らせ 申し込み・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

### 血液検査、骨髄バンクドナー登録

- 下記の血液検査や骨髄バンク登録を行っています。
- 日時…2月10日(火)、24日(火) 11:00~12:00  
※骨髄バンクドナー登録は9:00~9:30  
※HIVのみ毎月第4火曜日は17:00~19:00も実施
  - 場所…一関保健所(一関地区合同庁舎内)
  - 血液検査の種類…▷HIV抗体検査▷ウイルス性肝炎抗体検査▷性器クラミジア抗体検査
  - 検査料金…無料(事前に予約してください)

### フリースペースひだまり

- 家の外に出ることができないなどひきこもりで悩んでいる人が利用できる「フリースペースひだまり」を開設しています。  
ご家族の情報交換・交流も行っています。希望する人は開催日前日までにお申し込みください。
- 日時…2月2日(月)、16日(月) 13:30~16:00
  - 場所…一関市勤労青少年ホーム(一関市田村町)