



むし歯のない  
3歳児

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ご紹介します。保護者から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きしました。



ささき えいた くん  
佐々木 詠太

朝・夜の仕上げ磨きをしっかりとやっています。



おいかわ らら ちゃん  
及川 凜々

寝る前に仕上げ磨きをしています。

# 健康♥ホットライン

保健センター ☎46-5571 e-mail:hoken@town.hiraizumi.iwate.jp

子育てのコツを学ぶ

町では、子育てのコツを学ぶ「ペアレントプログラム」講座を開催します。  
ペアレントプログラムは、子どもの「行動」の理解の仕方や対応のテクニックを学び、楽しく子育てに向き合うことを目指しています。日頃の子育てや子どもとの関わりについて、ちょっと立ち止まって考えてみませんか？  
次に該当する人に特にお勧めです。  
▽子どもをうまくほめることができないと感じている  
▽子どもが言うことをきかなくてイライラする  
▽子どもとの関係がうまくいっていないと感じる  
▽子どもを怒る回数が多いと感じる  
■対象者…おむね3歳〜就学前の子どもがいる保護者  
■場所…保健センター  
■参加費…無料  
■申し込み  
受講希望者は、12月13日(月)までに保健センターへお申し込みください。

回数	日時	内容
1回目	12月17日(金) 13:50~16:00	▷子どもの立場を体験してみよう ▷子どもの行動に注目しよう ▷子どもの好ましい行動を増やすテクニック(ほめ方のコツ)
2回目 ※2回目のみ受講はできません	令和4年1月14日(金) 13:50~16:00	▷好ましくない行動を減らすテクニック(注目を取り去る) ▷子どもの協力を増やすテクニック(選択させる、予告する、カウントなど)

※講座は「ペアレントトレーニング・リーダー養成講習会」を受講したスタッフが対応します。

## 子育ての広場

Family Corner

子育て支援センターで開催されている各活動や子育てに役立つ情報をお届けします。

### クリスマスツリーの飾りを作ろう

12月は、クリスマスツリーに飾るオーナメントの作り方を紹介いたします。



#### ■用意するもの

- ▽紙コップ
- ▽折紙または厚めの色紙
- ▽テープ、シールなど
- ▽ひも、またはリボン

#### ■作り方

- ① 使いやすいピンクの厚紙を丸く切って、サンタの顔を描き、白の厚紙で帽子のふちと先の丸、ひげの形に切る。
- ② 赤い紙を紙コップの周りに貼付け、赤の紙で帽子と腕、使いやすいピンクで手を作る。
- ③ 紙コップを逆さにして、1と2をテープで貼り付け、

真ん中にボタンに見立てたシールを貼る。  
④ 短く切ったひもを帽子の上にてテープで貼り付けて完成。



### 12月の予定

#### ◎【みんなの広場】

「絵の具であそぼう」

▽日時…12月7日(火)  
午前10時~午前11時

午前9時30分受付

▽場所…平泉保育所・平泉町立幼稚園ホール

▽持ち物  
水筒、各自必要なもの

▽対象…1歳〜在宅児

▽申込期限…12月6日(月)

▽定員…5組

※参加を希望する人は、不要不急の外出を避け、健康観察を行った上でご参加ください。

◎【給食試食会】は中止します。

◎【園開放(園庭・園舎)】

▽子育て支援センター  
毎週月・水・金曜日

▽平泉保育所の園庭のみ  
毎週月~金曜日

▽長島保育所  
毎週水曜日

■問い合わせ先  
子育て支援センター(平泉保育所内) ☎46-2767

## 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

### こころの健康相談(事前予約必要)

専門医師が無料で、こころの健康相談に対応します。

- 日時…①12月2日(木) 13:30~15:30  
②1月6日(木) 13:30~15:30

■場所…①一関保健所②一関地区合同庁舎千厩分庁舎

### フリースペースひだまり(事前予約必要)

ひきこもりで悩んでいる人などが利用できます。

- 日時…12月6日(月)、20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)

### 骨髄バンクドナー登録、血液検査(事前予約必要)

- 日時…12月8日(水)  
※骨髄バンクドナー登録 9:00~10:00  
※血液検査(HIVなど) 10:00~11:30

■場所…一関保健所

- 血液検査の種類…▷HIV抗体検査  
▷梅毒抗体検査  
▷肝炎ウイルス検査  
▷クラミジア病原体検査(※尿検査)

■検査料金…無料

## 「だれでもわかる介護講座」を開催します

町では、だれもが安心して老後を迎えるための備えとして、下記のとおり講座を開催します。どなたでも参加できますので、ぜひ、ご参加ください。

### ■講座内容

回数	日時	内容	講師
1回目	12月15日(水) 13:30~15:15	終活を始めよう~医療・介護に備える~	シニア・総合・サポート 高橋 一久 氏
2回目	令和4年1月12日(水) 13:30~15:15	笑顔で介護~心と身体のセルフケア~	セルフケアサポーター 小野寺 留美 氏
3回目	令和4年1月24日(月) 13:30~15:15	姿勢と健康~健康は正しい姿勢から~	岩手県姿勢調整師会 田中 和枝 氏

- 受講資格…在宅介護に関心のある町民の人
- 定員…20人(先着順)
- 場所…役場2階201会議室
- 申し込み…保健センター ☎46-5571



参加1回ごとに健幸ポイント(1P)がつかます!