

# さわやか健康センターだより

**申し込み・問い合わせ**  
 さわやか健康センター  
 子ども家庭支援センター共通  
**TEL 5-1856 FAX 5-1857**  
 メールアドレス  
 さわやか健康センター kenkou@nijjima.com  
 子ども家庭支援センター kodomo@nijjima.com

## 要予約★子どもごはん教室

テーマ 「子ども寿司」を一緒に作るう！

成長にあわせた形態・味付けにした「子どもごはん」を、お子さんと一緒に楽しく作ってみませんか？

対象 未就園児（概ね1歳半〜3歳）の親子または児と保護者。

### 【式根島地区】

とき 11月15日（木）

午前9時30分〜11時30分  
 ところ 式根島開発総合センター

内容 幼児期の食事・間食の与え方、内容の解説&かんたんな調理実習

### 持ち物

保護者↓エプロン  
 子ども↓汚れても良い服装  
 持ち帰り用タッパー、

子供用の飲み物（お茶・水）

予約締切 前日正午（食材準備の都合上、当日の予約はご遠慮ください）その際にアレルギーの有無、聞きたいことなど希望を伺います。

問い合わせ・申込先

さわやか健康センター

## 要予約★離乳食教室

テーマ 「赤ちゃんの味覚の発達について」

内容 月齢別離乳食の目安量・

形状・味付けの紹介、試食。

対象 新生児〜1歳3ヶ月く

らいまでのお子様・ご家族。

### 【新島地区】

とき 11月16日（金）

午前10時〜11時

場所 さわやか健康センター  
 持ち物 母子手帳、子供用スプーン、持ち帰り用タッパー

予約締切 前日正午（食材準備の都合上、当日の予約はご遠慮ください。）予約の際にアレルギーの有無、聞きたいことなど希望を伺います。

申込・問い合わせ

### さわやか健康センター

## 子どもに関する悩みを相談してみませんか

東京都児童相談センターの児童福祉司と児童心理司が子どものことなら何でも相談に応じます。予約制となりますので、11月13日（火）までにお申し込みください。

とき 11月27日（火）〜29日（木）

対象 子ども本人（18歳まで）、保護者など

内容 ことばの遅れ・発音、落ち着き・他者との関係性・興味の偏り・かんしゃく、運動発達の遅れ、不登校、虐待など、どんなことでも

申込・問い合わせ

子ども家庭支援センター

（さわやか健康センター内）

担当 堀

## 育児学級「かたんヨガ」

子育てをしている保護者の皆さん、子育て中で忙しいときだからこそ、心身をゆとりとヨガでほぐしませんか？ヨガが初めての方でも大丈夫です。予約は不要ですので、ぜひご参加ください。動きやすい服装でお越し下さい。

### 【新島地区】

とき 11月22日（木）

午前9時20分〜10時30分

場所 さわやか健康センター  
 対象者 0〜3歳までのお子さんとその保護者

持ち物 母子健康手帳（出席カード）、オムツ、飲み物、バスタオル等は各自で用意ください。

### 【式根島地区（予定）】

とき 12月5日（水）

午前9時20分〜10時30分

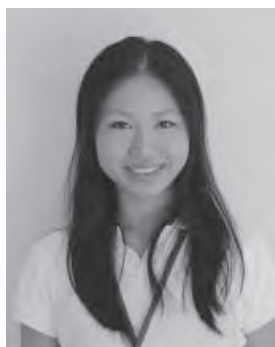
場所 式根島開発総合センター  
 詳細は、12月の広報でご案内します。

問い合わせ

さわやか健康センター

## 新規採用者の紹介

10月1日付けでさわやか健康センターに新しい保健師が入りましたので、ご紹介します。



名前 太田 あゆみ

職名 保健師

コメント

島の方々がより健康になれるようサポートしていきたいと思っておりますので、よろしくお願いたします。

## 定期予防接種☆要予約

### ▼新島地区

とき 11月7日（水）

午後3時半〜4時半

とき 12月5日（水）

午後3時半〜4時半

場所 本村診療所

### ▼式根島地区

とき 11月1日（木）

午後3時〜3時半

とき 12月6日（木）

午後3時〜3時半

場所 式根島診療所

### ▼全地区の共通ルール

予約締切 接種日の1週間前まで

問い合わせ・予約

さわやか健康センター

### ▼お願い

○接種日の受付時間は厳守してください。  
 ○予防接種の後は、体調に変化がおきることがあります。診療所の中で30分ほど休んでください。