

## 広げよう ママ友の輪

# かもめっ子 クラブに おいでよ

郡山市、いわき市、南相馬市で親子あそび教室「かもめっ子クラブ」を開催しています。

親子で一緒に体を動かしたり、ママ同士ゆっくりお話する時間もあります。

同じ子育て中のママたちと一緒に楽しい時間を過ごしませんか。

参加を希望される方はお気軽にお問い合わせください。

▷対象者 生後3か月から3歳までのお子さんとその保護者

▷開催地 ●郡山市 ●いわき市 ●南相馬市



## 今月のかもめっ子クラブ

- ◆いわき市◆ 4月4日(月) 10時～  
中央台公民館
- ◆郡山市◆ 4月21日(木) 10時～  
郡山市音楽文化交流館  
ミュージカルがくと館
- ◆南相馬市◆ 4月28日(木) 10時～  
高平生涯学習センター

## ゆったり子育てアドバイス

新年度のスタートで、新たな環境を迎えることの多い4月。この機会にお子さんの生活リズムを見直してみませんか？今回は、幼児期に大切にしたい生活習慣をご紹介します。

……………ポイント：幼児期から基本的な生活リズムを整えましょう……………

- 朝ご飯を食べる：1日の元気のもとになる大切な食事です。  
よく噛んでしっかり食べることで体が目覚めます。
- 朝のトイレ：朝ご飯を食べたら、トイレに座る習慣をつけましょう。
- あいさつ：こちらから声をかけてお子さんのお手本になりましょう。
- 体を動かす：日中に体を動かして遊ぶことで、よく食べてよく眠れるようになります。
- 早寝早起き：毎日決まった時間に寝て、決まった時間に起きるようにしましょう。  
添い寝や読み聞かせをしたり、ぎゅっと抱きしめてあげると安心して眠りに入りやすくなりますよ。



毎日くり返すことで習慣となり、子どもの心と体の成長につながります。家族と一緒にできることから始めてみましょう。

子育てに関する悩みは、教育委員会事務局子育て支援係へ Tel. 0243(62)0170

## 風しん予防接種で 未来の赤ちゃんを 守ろう

町は、赤ちゃんの先天性風しん症候群を予防するため、風しん抗体検査およびワクチン接種の費用を助成しています。

### \*風しん抗体検査費用助成\*

#### ▷対象者

浪江町に住所が有る方で

- ①妊娠を希望している女性
- ②妊娠を希望している女性の配偶者
- ③妊娠している女性の配偶者

今までに風しん抗体検査を受けたことがある方、風しんワクチン(麻しん風しん混合ワクチンを含む)を2回接種した方、風しんにかかったことが明らかな方は除きます。

#### ▷助成金額

風しん抗体検査の費用全額

### \*風しんワクチン接種費用助成\*

#### ▷対象者

抗体検査費用の助成対象者と同じ(抗体検査の実施の有無は問いません)。

今までに風しんワクチン(麻しん風しん混合ワクチンを含む)を2回接種した方、風しんにかかったことが明らかな方、抗体検査で十分な抗体があることが確認されている方は除きます。

#### ▷助成金額

麻しん風しん混合ワクチンまたは風しんワクチンいずれか1回の接種費用全額

# 保健 だより



問 健康保険課健康係 Tel. 0243(62)0168

### \*助成方法\*

医療機関に一旦全額をお支払いいただいた後、「風しん予防接種等費用助成申請(請求)書」に次の書類を添えてご請求ください。

#### ▷必要書類

- 風しん予防接種等費用助成申請(請求)書
- 領収証(原本)
- 抗体検査の場合は抗体検査結果(写し可)、ワクチン接種の場合は予診票または予防接種済証明書(写し可)
- 対象者③の方は、妊婦の母子健康手帳(表紙の部分)の写し
- \*風しん予防接種等費用助成申請(請求)書は、役場二本松事務所、各出張所窓口にあります。郵送をご希望の方はご連絡ください。町ホームページからもダウンロードできます。

### \*注意事項\*

- 妊娠中の方はワクチン接種できません。
- 接種後2か月は妊娠を避ける必要があります。

## ロコモ予防がんばってます



二本松市民交流センターで月2回活動しています(内1回は自主活動)。

