ひまわりプランニュース vol.8

～南島原市こころと体、口腔の健康づくり、食育推進計画～

問 健康づくり課（南有馬庁舎） ☎７３－６６４１

いきいきと自分らしく、健康で自立した生活をおくるためには、こころの健康を保つことが大切です。睡眠や休養を十分にとり、社会とのつながりを意識した生活を目指しましょう。

●良質な睡眠のためのポイント

- 日中にできるだけ日光を浴びる。
- 就寝１～２時間前に入浴する。
- 寝室は暑すぎず寒すぎない温度。
- 寝室に携帯電話などは持ち込まず、暗くして眠る。
- 静かな環境で、リラックスできる寝衣、寝具で眠る。

●１日の睡眠時間の目安

年代	睡眠時間
１～２歳児	11～14時間
３～５歳児	10～13時間
小学生	９～12時間
中・高校生	８～10時間
成人	６時間以上 ※高齢者は床上時間が８時間以上にならないように注意

出典：健康づくりのための睡眠ガイド2023

私たちは、市民の社会活動と健康づくりを応援します！

社会福祉協議会

地域の福祉活動の拠点として月1回レクリエーションや脳トレなどを行い、茶話会では情報交換や困りごとの相談などを受けています。

婦人会連絡協議会

「仲間づくり」や「世代間交流」を行うことで、共に学び、喜び、助け合える社会を目指し「地域活動」に取り組んでいます。

民生委員・児童委員協議会

支援に必要な知識などを得るために研修会に参加し、地域や学校などの行事を通して、交流を深めています。

3月 母子保健

※対象年齢などは別途配布している「母子保健事業のお知らせ」をご覧ください。

問こども未来課（南有馬庁舎） ☎73-6652

事業名	実施日	場所	受付時間
乳児相談	５日㈬	北有馬保健センター	◎2～3か月児(12月生) 10：00～10：20 ◎6～7か月児(８月生) 13：00～13：20 ◎10～11か月児(４月生) 14：00～14：20
	７日㈮	布津保健センター	
１歳６か月健診	４日㈫	北有馬保健センター	12:15～12:45 ※対象のお子さんには個別に案内を送付します。
	13日㈭	布津保健センター	
３歳児健診	11日㈫	布津保健センター	12:15～12:45 ※対象のお子さんには個別に案内を送付します。

＊各健診や相談は受診対象月を過ぎても受診できます。保護者とお子さんの体調が良いときに受診してください。
＊来所の際は、可能な限りマスクを着用願います。

子育てひろば

子育てについてのお悩み、ご相談がある場合は、お気軽に連絡ください。

市内にある子育て支援センターでも、相談や情報提供を行っています。

各支援センターのイベント情報など、詳しくはこちら⬇

市ＨＰで子育てひろばの情報を配信中！

問こども未来課（南有馬庁舎） ☎73-6652

保健・子育て

家庭教育支援「わくわく広場」

問生涯学習課（南有馬庁舎） ☎７３－６７０３

子育てに役立つ講座を開催します。保護者のみでも、子ども連れでも参加できます。

【内容】

①お父さん、お母さんへの読み語り
と ３月７日㈮ 午後２時～３時
●講師…図書館職員、家庭教育支援員

②リトミック遊び
と ３月14日㈮ 午後２時～３時
●講師…内田 氏、本多 氏

③おしゃべり交流会
「子育ての悩みを話そう」
と ３月21日㈮ 午後２時～３時
●講師…家庭教育支援員

【共通事項】

ば ありえコレジヨホール
定 15人程度（子どもを含む）
料 無料
対 中学生までの子どもがいる保護者
〆 講座の３日前まで
申 市LINEまたは電話、窓口で申し込んでください。

市LINE申込

令和６年度 献血表彰者

問健康づくり課（南有馬庁舎） ☎７３－６６４１

昨年度、献血の協力回数が30回または50回に達した人へ、南島原市長感謝状と記念品を贈呈しました。

献血へのご理解、ご協力ありがとうございました。

●献血回数30回以上

植松 和美さん（布津町）
山﨑 弘之さん（布津町）
山田 雅彦さん（布津町）
小淵 繁人さん（西有家町）
東村 宜尚さん（西有家町）
酒井 晶子さん（加津佐町）
ロイ エツコ マリアさん（加津佐町）

●献血回数50回以上

森川 智子さん（深江町）
吉岡 正剛さん（深江町）
小波 文枝さん（有家町）
伯川いつみさん（有家町）
濵﨑 省吾さん（有家町）
本村 圭さん（有家町）
石橋 憲二さん（西有家町）
磯野 潔さん（西有家町）
馬場 政考さん（西有家町）
増田 洋一さん（西有家町）
松尾 篤行さん（南有馬町）
岩永 正勝さん（加津佐町）
黒岩 哲朗さん（加津佐町）
杉本 和利さん（加津佐町）
中島泰二郎さん（加津佐町）
原口 賢二さん（加津佐町）

原爆被爆者健康診断

問長崎県原爆被害者援護課
☎０９５－８９５－２４７５

健康診断実施時期の2週間前頃に居住地へ案内はがきが届きますので、詳細をご確認ください。

●実施日程
上半期…４月１日㈫～６月30日㈰
下半期…11月４日㈫～令和８年１月30日㈭

歯科医師会からのお知らせ

訪問歯科診療のご相談は下記までお問い合わせください。

問 島原南高歯科医師会
訪問歯科地域連携室
☎0957-73-6480
●受付…10:00～16:00（月～金） ※祝日は除く

広告

ご存知ですか？
「中退共」の退職金制度
中退共は国の退職金制度！
● 新規加入や掛金月額を増額する場合、掛金の一部を国が助成
● 自治体等独自の掛金補助
● 外部積立型で、管理も簡単
○ パートさんも家族従業員もご加入いただけます
人材の定着につながります！
中退共 検索
お気軽にお問合せください
（独）勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
☎〇三（六九〇七）一二三四
FAX〇三（五九五五）八二一一

枕・おふとん見直しませんか
綿ふとん打直し・羽毛ふとん仕立直し
ふとん丸洗い・健康寝具・オーダーカーテン
睡眠環境・寝具指導士がいるお店
松島ふとん店
電話1本でお伺いします！
南島原市有家町山川1227 ☎82-2158