

## 「誰かの今をつないでいく。はたちの献血」

~1月1日から2月28日までの2カ月間は「はたちの献血」キャンペーン~

図健康づくり課(南有馬庁舎) ☎ 73-6641

献血者が減少しがちな冬期において、安全な血液製剤を安定的に患者さんに届けるため、「はたち」の若者を中心とした幅広い世代に、献血に関する理解と協力をお願いしています。



### 知ってほしいこと

#### ①10~30代の献血者数が約40%も減少!

10~30代の献血者数は、2011年は264万人でしたが、2024年には160万人と、約40%も減少しています。

#### ②1日あたり約14,000人の献血協力が必要

輸血に使用する血液は、人工的につくることができず、長期保存することもできません。

必要な血液量を確保するためには、1日あたり約14,000人に協力していただく必要があります。



#### ③献血は16歳からできます

200ml全血献血は、男女とも16歳からできます。

400ml全血献血は男性17歳から、女性18歳からできます。また、成分献血は男女とも18歳からです。

### 迷わずかけて、安心を

「急な病気」や「ケガ」で迷ったら

365日対応 救急安心センター事業

シャープ

救急医療相談窓口

#7119

### 緊急の場合は 119 に電話してください

子どもの症状に対する保護者の不安に

休日・夜間

シャープ

子ども医療電話相談

#8000

## おいしく食べよう! 南島原



**【みんなであったかメニュー】**  
今回は離乳食に取り分け可能なメニューです。  
※取り分けは、こどもさんのすすみ具合に合わせてください。



### Recipe 豆乳入り具だくさんみそ汁

#### 材料(4人分)

- 玉ねぎ ..... 100g
- 里芋 ..... 100g
- かぶ ..... 60g
- 人参 ..... 60g
- しめじ ..... 30g
- ほうれん草 ..... 20g
- 油揚げ ..... 1/2枚
- かつお出汁 ..... 500cc
- 豆乳 ..... 400cc
- みそ ..... 大さじ2

#### 作り方

- ①玉ねぎ・里芋は一口大に、かぶ・人参は一寸切り、しめじは小房に分けた。
- ②ほうれん草は茹でて、約1~2cmに切る。
- ③油揚げはお湯で油抜きをして、細切り
- ④かつお出汁に①を入れ、野菜に火が通ったら③を加える。
- ⑤④に豆乳とみそを加え、沸騰直前で火を止めて器に盛る。
- ⑥②をのせて、できあがり

## 1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。

図こども未来課(南有馬庁舎) ☎ 73-6652

事業名	実施日	場所	受付時間
乳児相談	21日㈫	布津保健センター	◎2~3ヶ月児(10月生) 10:00~10:20
	22日㈬	北有馬保健センター	◎6~7ヶ月児(6月生) 13:00~13:20 ◎10~11ヶ月児(2月生) 14:00~14:20
1歳6ヶ月児健診	16日㈮	北有馬保健センター	12:15~12:45 対象のお子さんは個別に案内を送付します。
3歳児健診	20日㈫	布津保健センター	

市LINEで「欠席連絡→次回予約」が可能になりました!

\*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。



市LINE

## 家庭教育支援「わくわく広場」

図生涯学習課(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 き… 1月16日(金) 午後2時~3時
- 講 師…図書館職員、家庭教育支援員

#### ②生活リズム・離乳食教室

- と き… 1月23日(金) 午後2時~3時
- 講 師…こども未来課

#### ③かんたんストレッチ

- と き… 1月30日(金) 午後2時~3時
- 講 師…高橋 利広氏(アグリ・フィットネス)

### 【共通事項】

- ところ…ありえコレジョホール
- 定 員…各講座15人程度(子どもを含む)
- 料 金…無料
- 対 象…中学生までの子どもがいる保護者
- メ 切…各講座の3日前まで
- 申 込…市LINE、電話または窓口で  
申し込んでください。



LINE申込

## 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!



図こども未来課(南有馬庁舎)  
☎ 73-6652

## “痛くなる前に” 受けよう歯周病予防健診

図健康づくり課(南有馬庁舎) ☎ 73-6641

### 【歯周病のセルフチェック】

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに、出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる(人に指摘された)
- 歯ぐきがときどき腫れる
- 歯ぐきが下がって、歯と歯の間にすきまができる
- 歯がグラグラする



(出典:厚生労働省「健康日本21アクション支援システム~健康づくりサポートネット~」)  
1つでも当てはまれば、歯周病の可能性がありますので、歯科医院での検査が必要です。  
例年2~3月は、受診者が増えて予約が取りにくくなります。早めに歯科医院を予約し、歯周病予防健診を受けてみませんか?

### 【歯周病予防健診】

指定歯科医院に予約して受診してください。

- 期 間… 3月31日(火)まで
- 対 象… 20~74歳の市民  
治療中の人に除く
- 料 金… 500円



※今年度 20・25・30・35・40・  
45・50・55・60・65・70歳は無料

市HP