

# 7月の保健行事

行事名	対象	期日	時間	参加費	内容
3歳児健診	平成30年6月生まれ	6日(火)			身体計測や内科診察、保健指導（問診含む）、栄養指導などを行います。 ※10か月児健診、4か月児健診は案内通知を発送していません。
1歳6か月児健診	令和元年12月生まれ	6日(火)	13:30～14:00	無料	
10か月児健診	令和2年9月生まれ	20日(火)	診察 14:00～		
4か月児健診	令和3年3月生まれ	27日(火)			
マタニティcafe★	妊婦とその家族	13日(火)	9:30～11:30		100円
		20日(火)		妊娠期～授乳期の食事のポイントを学びます。	
親子ピクス★	乳幼児とその保護者	2日(金)	13:30～14:30	無料	リズム遊びやふれあい遊びを行います。動きやすい服装でお越しください。
てくてく広場	乳幼児とその保護者	8日(木)	10:00～15:00	無料	身体計測後、保健師・助産師・管理栄養士・保育士が育児のさまざまな相談に応じます。
		29日(木)	9:30～11:00		
よちよちサロン ・ よちよちプチサロン	乳幼児とその保護者	5日(月)	14:00～14:30	無料	手遊びや親子ふれあい遊びを通して、寝返り、おすわり、ハイハイなど成長のお手伝いをします。
		8日(木)	13:00～14:00		
		29日(木)	11:00～11:30		
まんまclub★ 離乳食教室・初期	妊婦、生後6か月までの乳児の保護者	27日(火)	10:00～12:00	100円	離乳食の基本について学びます。 [献立] 10倍がゆ、野菜スープ
まんまclub★ 離乳食教室・中後期	妊婦、生後7～11か月の乳児の保護者	28日(火)	10:00～12:00	300円	大人の食事からのとりわけ方を学びます。 [献立] 魚のエスカベージュ、オクラとなすの青じそサラダ、じゃが芋のポタージュ
ハグハグ・デビュー	令和3年3月生まれの乳児とその保護者	7日(火)	13:30～14:30	無料	身体計測や親子ふれあい遊び、読み聞かせ、手形・足形カード作りを行います。

## ハグハグカレンダー

- 1日(木) 10:00～10:30 七夕を飾ろう
- 1日(木) 13:30～14:30 子育て支援講座★
- 4日(日) 10:00～10:30 七夕を飾ろう
- 5日(月) 10:00～10:30 愛先生の音楽遊び
- 11日(日) 10:00～10:30 暑中お見舞いハガキづくり①
- 14日(水) 14:00～15:00 ママcafe★
- 15日(木) 10:00～11:00 子育て支援講座★
- 18日(日) 10:00～10:30 しゃぼん玉であそぼう
- 21日(水) 10:00～10:30 暑中お見舞いハガキづくり②
- 25日(日) 10:00～10:30 愛先生の音楽遊び
- 30日(金) お誕生日会
- 9:45～10:00 カード作成（手形・写真撮影）
- 10:00～ イベント

※イベント名に「★」があるものは要予約  
 ※各種イベントは延期・中止する場合があります。町ホームページやFacebookなどをご確認ください。

イベント以外の時間は、自由に遊んだり、おしゃべりしたり、毎日たくさんのお友達が遊びに来ています。スタッフへ悩みを相談することもできます。  
 子どもを預ける施設ではありません。保護者も一緒にご参加ください。

## 子どもの急な病気に困ったら

休日・夜間に子どもが病気になったとき、  
 小児科医師・看護師へ相談できます。

**小児救急電話相談 ☎ # 8000**

## 子育て支援センター ハグハグ

町民交流センター「いこっと」1階  
 開館 / (月)～(金)・(日)、9:30～16:00  
 閉館 / (土)・(祝) (火)は対象者のみ

☎ 福祉課子育て支援係 ☎ 0943-32-1113

# 総合クラブひろかわ

## ヨガ教室の講師へインタビュー

≫ヨガを始めたきっかけは？

出産後、体を動かさなくなると体調が悪くなったときに、知り合いから「ヨガはゆっくりした動きだから無理なくできるよ」とすすめられたのがきっかけです。ヨガを始めたことで、だんだんと体調も良くなりました。

その後、ヨガの良さを多くの人に伝えたいと思い、10年前からヨガ教室の講師を務めています。

≫ヨガの効果は？

ヨガは手や足、テニスボールなどで筋肉をほぐした後、ポーズで体を動かしたり、伸ばしたりします。リラックス効果やデトックス効果があるヨガは、腰痛や肩こりなどの改善、消化機能の向上も図られます。

ヨガで体力の維持・向上を目指すことで、免疫力も上がり、病気になりにくい体と心をつくるのが可能です。

ヨガ教室は、毎月第2・3・4(火)の13時～15時、古墳公園資料館で行っています。体験を希望する人は、総合クラブひろかわ事務局へご連絡ください。



リラクゼーション・ヨガ教室  
講師 大淵 美代子さん

☎総合クラブひろかわ事務局（教育委員会事務局生涯学習係内） ☎0943-32-0093

# 広川文芸

## ひろかわ俳句会



四歳と二歳とジジの夕花火  
風立ちぬ千の若葉をさざ波に  
麦秋の波うつ黄金天を突く  
幼児のほっぺのやうなミニとまと  
廃校の遊具の錆や蔦若葉  
弁財天祀る浮島花うつぎ  
茗荷竹劈くがこと立ちにけり  
野いばらや垣根にうねる風の径  
すつきりと庭木の手入れ夏初め  
夏衣現代風にリフォームす  
雨音に叩き起こされ夏来る  
ジャムうかべ腰痛押していちご摘み  
遠雷や光の走る街の闇  
老いてなおおまわら帽の似合ふ友

## 櫻の会

梅雨入りは線状降雨みちづれにどしゃぶりの雨若葉をたたき  
新聞を折って兜をかぶりたりデイサービス endpoint の端午の節句  
はつ夏に萌え出づる葉のわが狭庭朝日に照りて目に眩しかり  
浴槽の蓋する音に目覚むれば看護師の子の帰宅を知りぬ  
ワイパーのさかぬ大雨に紫陽花は打たれながらもいよよ華やぐ  
薫風にゆるるパラソルカフェ気分すこし苦めの珈琲うまし  
茄子の葉にじつと動かぬ青蛙口ふくらませ吾を牽制す  
「俺はさ」とお喋り止まぬ七歳児「ソ」まで弾けたと可愛い笑くぼ  
手折りたる待宵草のはかなくも月を知らずに花びらを閉づ

- 一瀬 砂智子
- 青木 佳代子
- 結束 節子
- 原口 正信
- 柴田 眞理
- 水本 艶子
- 渡辺 弘子
- 山崎 陽子
- 酒井 司
- 野中 勝美
- 水本 辰次
- 福田 美知子
- 原口 あつ美
- 美座 時朗
- 野中 勝美
- 池田 和代
- 中嶋 玉子
- 中倉 明美
- 一瀬 砂智子
- 山崎 美代子
- 細川 徳子
- 濱武 美智子
- 青木 佳代子