

保健だより

長浜市保健センター（健康推進課） ☎65-7751（子育て、成人の相談）
 ☎65-7759（保健予防事業について）

保健センター高月分室（北部健康推進センター） ☎85-6420

おすすめします「いただきますのあとは野菜から」～8月31日(火)は野菜の日です～

おすすめの理由①

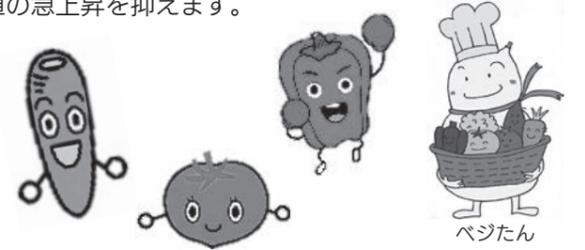
野菜にはかさがあるので、最初に食べるとおなかを満たされてトータルの食事を抑えることができます。
 ※炭水化物の摂り過ぎは、肥満の原因や中性脂肪、コレステロール、血糖値の上昇など生活習慣病に影響します。

おすすめの理由②

小さいころから「野菜からゆっくりよく噛んで食べる」習慣をつけることで、将来の糖尿病発症のリスクの軽減につながります。

おすすめの理由③

食物繊維が多く含まれる野菜から食べることで血糖値の急上昇を抑えます。



乳幼児健診 受付時間：奇数日生まれ（13時～13時35分） 偶数日生まれ（13時35分～14時15分）

健診	対象児の生年月日	会場・実施日		持ち物
		保健センター 長浜・浅井・びわ・ 虎姫地区（通訳あり）	高月分室 湖北・高月・木之本・ 余呉・西浅井地区	【共通】母子健康手帳 質問票、バスタオル *同伴の人は必ずマスクの着用
4か月児健診	令和3年5月	1～15日生	9月28日(火)	9月21日(火)
		16～末日生	9月29日(水)	
10か月児健診	令和2年11月	1～15日生	9月15日(水)	9月14日(火)
		16～末日生	9月16日(木)	
1歳8か月児健診	令和2年1月	1～15日生	9月8日(水)	9月13日(月)
		16～末日生	9月9日(木)	
2歳8か月児健診	平成31年1月	1～15日生	9月3日(金)	9月10日(金)
		16～末日生	9月6日(月)	
3歳8か月児健診	平成30年1月	1～15日生	9月1日(水)	9月7日(火)
		16～末日生	9月2日(木)	

来場する保護者および乳幼児が、次の場合は受診を延期して、体調が回復したうえで次回健診にお越しください。①健診当日に発熱や風邪症状が持続している。②過去2週間以内に発熱があった。③濃厚接触者の経過観察期間に該当する。
 ○お住まいの地区以外の会場で受診する場合は、2日前までに連絡してください。
 ○感染対策として、計測・診察時にバスタオルを使用しますので、ご持参ください。
 ○健診時間は約1時間30分です。

子育て個別相談会・離乳食のおはなしタイム どちらも定員あり、申込み順です。

●予約制で個別相談会を実施します(随時予約受付)

妊娠中の心身のことやお子さんの発育・発達、歯科、栄養面等について専門スタッフが疑問や不安にお答えします。

身体計測のみ(要予約)も可能です。※1人につき30分程度

【対象】妊婦さん、0歳～就学前のお子さんと保護者

【時間】9時30分、10時、10時30分、11時

※8月20日(金)オンライン相談あり(要予約、ZOOM)

対象	開催日	通訳	会場
長浜・浅井・びわ・ 虎姫地区にお住まいの人	8月20日(金)	○	保健センター
湖北・高月・木之本・ 余呉・西浅井地区に お住まいの人	8月23日(月)		高月分室

●離乳食のおはなしタイム(随時予約受付)

離乳食のすすめ方や心配ごと、相談など栄養士が個別で対応します。 ※1人につき30分程度

【時間】9時30分、10時、10時30分、11時

【日程】子育て個別相談会と同じ日程

【対象】5～8か月のお子さんを持つ保護者

【持ち物】母子手帳、水筒

バスタオル(身体測定を希望する人)

離乳食の動画を配信しています。

各会場予約申込み先

・保健センター ☎65-7751
 ・高月分室 ☎85-6420



▲離乳食動画

市長コラム

至誠通天

藤井 勇治



※至誠通天 誠を尽くせば天が味方してくれること

暑中お見舞い申し上げます

暑い夏を迎えました。どうぞみなさんご自愛ください。

コロナ禍で様々な活動が制限される中、各学校現場ではいろいろな感染拡大防止対策がとられ、新たな取り組みが実践されています。市内の学校を訪問し、その取り組みを見学しました。

一つ目は、神照小学校で実践されている「黙食給食」です。給食はみんなで楽しくお話ししながら食べるのが一番です。残念ながらコロナ対策のために「黙食」で、先生も生徒も全員が前を向き、食事中は会話をしません。マスクを外し感染の危険が高まる飲食時、みんながルールを守り、静かに黙々と給食を食べる子どもたちの姿に感心し、胸が痛みました。一日も早くコロナを収束させ、元の楽しい給食にする決意を新たにしました。

二つ目は、タブレットなど情報端末を使って授業を行う「ICT教育」です。情報化の急速な進展により、



▲長浜南小学校でのICT授業

インターネットを使って情報発信したり交流したりすることが、ますます身近になってきました。文部科学省が発表した学校教育における「ICT環境整備に関する計画「GIGAスクール構想」を受けて、長浜市では、タブレットなどの情報端末は子どもたちの学習にかかせない「新しい文房具」となると期待しています。私が訪問した長浜南小学校では、各学年様々な授業で、タブレット端末が使用されており、子どもたちが慣れた様子でタブレットの操作やアプリケーションを使いこなす姿に感心しました。子どもは「未来を担う宝」です。長浜の子どもたちが大きく羽ばたけるよう、しっかりと教育を充実させます。

市民の皆さんの声をお聞かせください 「市民からのメッセージ」

市民の皆さんの声を市政に反映し、暮らしやすいまちをつくるため、「市民からのメッセージ」を募集します。「広報ながはま」や市政に関する意見や提案をお聞かせください。

お寄せいただいたメッセージは、市民の皆さんと共有するため、今後、市ホームページに掲載する場合があります。

<様式の使い方>

- ①切り取り線（破線）に沿って切り、中央の線に沿ってやま折りにします。
- ②のりしろにのりを付けて、貼り合わせてください。
- ③切手は貼らずに、そのままポストへ投函してください。

【問合せ】長浜市役所 政策デザイン課 広報報道室
 (電話65-6504 / FAX65-4006)



差出有効期間
2022年5月31日
まで

切手を貼らずに
お出し下さい。

やま折り

5 2 6 8 7 9 0

長浜市八幡東町632
 長浜市役所 政策デザイン課 広報報道室
 「市民からのメッセージ」係 行