みんなでのばそう！ 健康寿命！

スマイルエイジング

スマイルエイジングとは、スマイルの源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていくことで、「健康寿命の延伸」を目標とするものです。このコーナーでは、スマイルエイジングの「知守（しるまもる）」「食事」「運動」「交流」の４つの分野の市民の「チャレンジ目標」について、詳しくご紹介します。　問健康増進課　☎71-1814

交 流　人と人とのつながりでスマイルエイジング！

今回は、「交流」の市民のチャレンジ目標「自分が楽しめることを見つけよう」について紹介します。人や地域とのつながりを持つことは心の健康につながることから、地域の交流の場に参加しましょう。

◘子育て世代の交流の場「スマイルキッズ」

子育て総合支援センター「スマイルキッズ」は、子育て世代が気軽に立ち寄れ、相談・交流ができる施設です。施設には、子育てコンシェルジュや支援員が常駐し、子育ての相談・支援を行っています。各種の子育て講座やイベント等も実施しています。講座等の情報は、広報「さんようおのだ」、市ホームページまたは毎月発行する「スマイルキッズだより」をご覧ください。

問子育て総合支援センター「スマイルキッズ」（☎82-2525）
開館時間 / 8:30 ～ 17:15　入館料 / 無料
※休館日は水曜日、日曜日（第１日曜日を除く）、祝日、年末年始です。

みんなで食育について楽しく学ぼう！

キッズキッチン

スマイルキッズでは、親子で一緒に「食」の体験を通して学べる食育教室「もぐもぐはかせ教室」、幼少期から様々な食体験を通じて学ぶ食育教室「ミニしょくいくはかせ教室」を毎月開催しています。12月に行われた「ミニしょくいくはかせ教室」（写真）では、「行事食を知ろう（クリスマス）」をテーマに、子どもたちはスマイルキッズの畑で収穫したさつまいもをペーストにしてツリーを作ったり、クラッカーに自分で切ったハムやバナナなどを思い思いに飾ったりして楽しみました。

問・申健康増進課（☎71-1814）

※新型コロナウイルス感染症対策のため、当面の間条件付きでご利用をお願いします。ご利用の際はスマイルキッズまでお問い合わせください。

子育てQ&Aや活動の紹介

すくすく子育て

★療育（発達支援）とは？

療育とは、「言葉が遅いような気がする」「集団行動が苦手」など発達の面で心配のある子どもに対して、個々の発達の状態や特性に応じて成長を促すための支援をするものです。療育は、あせらずに十分な時間をかけて進めていくことが大切であり、早い時期から取り組むことが効果的とされています。

★安心して相談が受けられます

子どもへの療育実施のほか、子どもの発達に悩んでいる家族への助言等を相談支援員から受けられます。相談内容、個人情報については守秘義務を厳守しますので「療育を受けてみたい」「療育について聞いてみたい」という人は、安心してお気軽にお問い合わせください。

相談支援事業所のぞみ
☎83-0001
受付時間 / 月～金曜日（祝日、年末年始は除く）　8:30 ～ 17:15
問障害福祉課（☎82-1159）