



## 将来子どもが欲しいと考えている皆さんへ 「妊娠前相談」

将来、妊娠を望んでいる人や妊娠に関する悩みを抱えている人からの相談に応えます。

▼月経周期の確認▼基礎体温の測り方▼食生活のポイント▼医療機関についてーなど、相談内容に応じて、保健師や助産師、栄養士、歯科衛生士が対応。妊娠後や出産後のことも含めて相談できます。

■対象 市内在住で、将来妊娠を考えている女性およびその夫（パートナー）

\*未婚・既婚は問いません。男性のみの相談も受け付けます



■相談日時 毎週月～金曜日（祝日を除く）、①午前9時～11時 ②午後1時～4時  
※事前の予約が必要です

■会場 健康づくり課（花巻保健センター内）

女性の心と体は、ホルモンの働きや月経・排卵リズムなどによりさまざまな変化が見られます。望んだときに妊娠できるように自分の体について知り、健康を保つことが必要です。また、女性に限らず、男性も一緒に自分の体に関心を持ち、普段の生活習慣などを見直すことが大切です。  
あなたらしいライフプランを考えるきっかけにしてみませんか？

【問い合わせ・予約】  
健康づくり課（☎23・3121）



## 花巻市民憲章の標語を募集します

花巻市市民憲章推進協議会で、市民憲章標語コンクールの作品を募集しています。  
同コンクールは、本市の未来を担う子どもたちの市民憲章に対する関心を高め、理解を深めることを目的に実施しています。

■対象 市内の小学生

■標語の内容 花巻市民憲章が目指す「誰もが住みよいと思えるようなまち」の実現に向けた標語  
※未発表のものに限りません



昨年度のポスター。最優秀作品の標語を掲載し、市民憲章の啓発を行っています

■応募期限 9月15日（火）、午後5時必着

■応募方法 各小学校に配布している応募用紙（任意様式でも可）に、①学校名②学年③名前を記入し、通学している学校に提出するか、郵送または持参により、左記へ提出してください。  
※1人当たり1点

■優秀作品表彰 応募作品を審査の上、優秀な作品を11月に開催する花巻市民憲章推進大会で表彰。最優秀賞に選ばれた作品は、市民憲章ポスターに掲載されます。なお、同ポスターは、公共施設などに掲示し、市民憲章の啓発活動に活用します。

【問い合わせ・応募】  
花巻市市民憲章推進協議会事務局（本館地域づくり課内）025・8601 花巻町9・30 ☎41・3513



## 今年の夏も！家庭でできる節電

【問い合わせ】  
本館生活環境課（☎41-3543）



夏は電気の使用が増える季節です。電気需要のピークは午後3時ごろですが、家庭では夕方5時以降から夜8時ごろにかけても電気の使用が増加します。この時間帯を特に意識しながら、無理のない範囲で節電に取り組みしましょう。



### ■基本となる節電メニュー

#### エアコン

- カーテンやよしずなどで、直射日光による熱が室内に入るのを防ぐ
- 扇風機を併用し、冷気を循環させる
- ※熱中症に注意し、過度な節電や我慢はしないでください。また、たくさんの方が集まる場所では、エアコンを使用しながら換気も行ってください

#### 冷蔵庫

- 熱いものは冷ましてから保存する
- 扉を開けている時間を短くし、無駄な開閉はしない
- 食品を詰め込み過ぎないようにする

#### テレビ

- 見ていない時は小まめに消す
- 部屋の明るさに合わせた適切な明るさで視聴する

#### 温水洗浄便座

- 温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用する

#### 照明

- 無駄な明かりは小まめに消す
- ※白熱電球から電球型蛍光灯やLED電球への交換も効果的です

#### ジャー炊飯器

- 保温時間を短くするため、まとめて炊いて冷凍する

#### 掃除機

- 使用時間を短くするため、部屋を片付けてから掃除機をかける
- ほうきやモップを使い分ける

#### 待機電力

- リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る
  - 長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜く
- 参考：経済産業省「家庭の省エネ徹底ガイド 春夏秋冬2017」



## 新生児聴覚検査の費用を助成します

市では、赤ちゃんの耳の聞こえに問題がないかどうかを調べる検査（新生児聴覚検査）の費用を助成しています。

### ■対象

市内に住所がある保護者のお子さん

### ■対象検査

▶自動聴性脳幹反応検査（AABR）▶聴性脳幹反応検査（ABR）▶耳音響放射検査（OAE）のいずれか

■助成金額 上限4千円

※検査費用が上限額を上回る場合は、4千円を差し引いた額が自己負担となります

■実施場所 産科医療機関

### ■助成の受け方

母子健康手帳交付時に配布する水色の受診票を産科医療機関にお持ちください。

※受診票の使用期限は、生後2カ月未満です

### ●なぜ検査が必要なの？

生まれつき耳の聞こえ（聴覚）に問題がある赤ちゃんは、千人に1～2人とわれています。難聴の状態が軽い場合は、日常生活で大きい音に反応するため、周囲の人が赤ちゃんの聞こえにくさに気付かない場合があります。早い時期に異常を発見し、適切な治療や支援を受けることで、言葉の発達などへの影響を最小限に抑える効果が期待できます。

### ●どんな検査なの？

専用の検査機器を使用し、眠っている赤ちゃんに小さな音を聞かせ、聞こえているか反応を見ます。痛みは一切ありません。

【問い合わせ】健康づくり課（☎23-3121）