



健康栄養相談



からだ・こころの健康や食事のことなど相談してみませんか。健診結果の説明や血圧測定、体組成計による測定もできます。

- ▶と き / 2月25日(火) ①午前9時30分から
②午前10時30分から

▶ところ / 保健センター

▶持ち物 / 健康手帳(お持ちの人)、
みそ汁(大さじ1杯程度、塩分測定希望者)

▶申込期限 / 2月20日(木)

にこにこキッチン



お子さんの食ベムラ、好き嫌い、小食など食事に関して困っていませんか?

食事を補うおやつ作り教室を開催します。

- ▶と き / 3月12日(水) 午前10時~正午
- ▶ところ / 保健センター
- ▶対 象 / 令和4年4月~令和5年1月生まれ
- ▶定 員 / 8組(先着順)
- ▶内 容 / 親子クッキング(えだまめおにぎり・かにかまチーズおにぎり)
- ▶持ち物 / 母子健康手帳、エプロン、三角巾、マスク、手ふきタオル、お茶、筆記用具
- ▶申込期限 / 2月3日(月)~3月5日(水)
- ▶予約方法 / 二次元コードから



予約はこちら

乳幼児すこやか相談

子育てについて、悩みを相談しませんか。身体測定もできます。

- ▶と き / 2月4日(火) 午前9時15分~11時
- ▶ところ / 保健センター
- ▶対 象 / 乳幼児
- ▶持ち物 / 母子健康手帳
- ▶予約方法 / 二次元コードから
(当日予約のみ電話)



予約はこちら

妊娠期の教室(プレママキッチン)



食事について学び、ママ友を作りませんか。

- ▶と き / 2月26日(水) 午前10時~午後1時
- ▶ところ / 保健センター
- ▶対 象 / 妊婦
- ▶定 員 / 8人(先着順)
- ▶内 容 /

- ・お腹の赤ちゃんにもやさしい食事作り
- ・妊娠中~産後の食事、出産、育児、母乳の話
- ・抱っこ、着替えの練習

▶持ち物 / 母子健康手帳、副読本、エプロン、三角巾、マスク、筆記用具

▶申込期限 / 2月19日(水)

▶予約方法 / 二次元コードから



予約はこちら

2月20日は「アレルギーの日」 2月17日~2月23日は「アレルギー週間」です

花粉症、アトピー性皮膚炎、気管支喘息、食物アレルギーなど、アレルギー疾患に悩まされている患者の数は、日本の全人口の50%以上とも言われ、いまや国民病として重要視されています。

アレルギー ポータルサイトでは、アレルギー疾患の症状や治療に関する情報や解説動画が掲載されていますので、ぜひご覧ください。



▲アレルギーポータルサイト

子宮頸がん予防ワクチンのキャッチアップ接種対象者と高校1年生のみなさんへ

平成9年4月2日から平成21年4月1日生まれの女子で、令和4年4月から令和7年3月までの間に1回以上接種している人は、令和8年3月まで公費で接種できることになりました。

接種回数は3回で、接種完了まで約6か月かかります。予診票がない場合は、母子健康手帳をお持ちのうえ保健センターにお越しください。