



健康栄養相談



健康について、悩みを相談しませんか。
血圧測定、体組成計による測定もできます。

- ▶と き / 2月19日(月)
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15日(木)

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。
身体計測もできます。

- ▶と き / 3月5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 / QRコードから
(当日予約のみ電話)



▲予約はこちら

にこにこキッチン

お子さんの食べムラ、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6日(水)午前10時~正午
- ▶ところ / 保健センター
- ▶対象 / 令和3年4月~令和4年1月生まれ
- ▶定員 / 8組(先着順)
- ▶内容 / 親子クッキング(4色チーズロール)
- ▶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
- ▶申込期間 / 2月1日(木)~28日(水)
- ▶予約方法 / QRコードから



▲予約はこちら



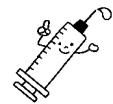
◀にこにこキッチンの様子

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16日(金) 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 / ・妊娠中~産後の食事やおっぱいのお話
・お腹の赤ちゃんにもやさしい食事作り
- ▶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9日(金)

風しん抗体検査・ 予防接種はお済みですか



無料クーポン券の有効期限は、3月31日(日)までです。
クーポン券を紛失した人は、保健センターへご連絡ください。

- ▶対象 / 昭和37年4月2日~
昭和54年4月1日生まれの男性

※抗体検査・予防接種を受けられる
医療機関のリストは、厚生労働省
ホームページをご確認ください。



▲厚生労働省
ホームページ

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」

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。アレルギーの正しい知識を身につけて、疾患の治療、予防をしましょう。



▲アレルギー
ポータル