

# 健康カレンダー

会場：保健センター

名称	とき	受付時間	対象、持ち物など（※母子手帳）
母子手帳の交付と妊婦相談 （☆希望者は歯科健診も可）	2日(金) ☆16日(金)	午後1時20分～1時30分 （手帳交付のみの妊婦：午後2時～3時）	妊娠届出書を交付された方
妊婦歯科健診と歯科相談	16日(金)	午後2時～2時15分	（※）
パパママ教室1回目〈予約制〉	10日(土)	午前9時30分～9時40分	子育てハンドブック（※）
母乳相談〈予約制〉	15日(木)	午後1時30分～3時30分	妊娠中のお手入れの話、個別相談、母乳の与え方などの相談（※）
子育て相談	26日(月)	午前9時30分～11時30分	栄養、歯科相談もできます（※）
もぐもぐ教室（離乳食前期）	15日(木)	午前9時50分～10時	5～6カ月児（※）
カミカミ教室（離乳食後期）	8日(木)		9～10カ月児（※）
2歳児教室（のびのび教室）	9日(金)	午前9時45分～10時	2歳の誕生日児
はじめての歯科健診とフッ素塗布	2日(金)	午後1時～2時	1歳2～3カ月児
2歳児歯科健診とフッ素塗布	16日(金)	午後1時～1時30分	2歳～2歳3カ月児
4カ月児健診とBCG予防接種	8日(木) 22日(木)	午後0時50分～1時40分	予診票（※）
三種混合予防接種 （ジフテリア・百日せき・破傷風）	19日(月) 26日(月)	午後1時20分～2時20分	

※4カ月・1歳8カ月・3歳児健康診査は対象の方に個別通知します。

## 健康づくりいっしょにやろまい会

名称	とき	集合時間	集合場所
蒲南コースを歩こう会	5日(月)	午前9時30分	本町公園（蒲南小の北東） ※雨天時は勤労福祉会館
みんなで楽しく無理なく歩こう	12日(月) （雨天中止）	午前9時	三谷町若宮公園時計塔前



### 健康食生活実践塾

自分の健康は自分で守ることができる健康づくりの実践者を増やしていくために、ヘルスメイト（地域で食生活を中心に活動している ボランティア）が企画し、講話と調理実習を行ないます。

今回は「野菜」がテーマ！野菜の効能、1日の野菜摂取量350gはどうしたら摂れるのかをお伝えします。

とき 1月28日（土）午前10時～午後1時

ところ 保健センター

対象 市内在住の中学生以上の方 定員 30人（定員を超えた場合は抽選）

参加費 300円（調理実習材料費）

内容 ○講話「野菜を摂っていますか？」 講師：（株）ダイエット・ケア 竹内義政  
○調理実習・試食

持ち物 エプロン、ふきん、筆記用具

申し込み 1月19日（木）までに電話またはファクスで保健センター（FAX 67♦9101）へ。

**がん検診、ヤングエイジ健診を受けましょう。受診票をご希望の方はご連絡ください。**

### 在宅医などへのお問い合わせ

在宅当番医（テレホンガイド） ☎ 67♦2828  
休日急病診療所 ☎ 67♦2555  
休日歯科・障がい者歯科診療所 ☎ 69♦8020