

年間の日程は、「平成22年度保健センター健康ガイド」およびホームページで確認してください。

[http://www.city.gamagori.aichi.jp/hoken\\_center/index.html](http://www.city.gamagori.aichi.jp/hoken_center/index.html)

☀️ 赤ちゃんができたら 会場：保健センター	日	とき	対象、持ち物など
母子手帳の交付と妊婦相談 	6日(金)	受付 初妊婦 午前9時10分～9時25分 経妊婦 午前9時～11時	妊娠届出書を交付された方
母子手帳の交付と妊婦相談・歯科健診 ※歯科健診は希望者のみ	20日(金)	受付 ①午後1時10分～1時25分 ②午後1時45分～2時	
母乳相談(予約制)	26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
妊婦歯科健診と歯科相談	20日(金)	午後2時～2時15分	母子手帳

☀️ 子育て応援 会場：保健センター	日	とき	対象、持ち物など (母子手帳は必ずお持ちください)
母乳相談(予約制)	26日(木)	午後1時30分～3時30分	母乳の与え方などの相談
子育て相談	23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)	19日(木)	午前10時～11時30分	5～6カ月児
カミカミ教室(離乳食後期)	5日(木)	受付：午前9時50分～10時	9～10カ月児
2歳児教室(のびのび教室)	6日(金)	午前10時～11時30分 受付：午前9時45分～10時	2歳の誕生月前後
はじめての歯科健診とフッ素塗布	6日(金)	受付：午後1時～2時	フッ素塗布(700円)・歯ブラシ
2歳児歯科健診とフッ素塗布	20日(金)	受付：午後1時～1時45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。

☀️ 予防接種	受付：午後1時20分～2時20分	母子手帳を必ずご持参ください。
BCG	保健センター 11日(水)	
三種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風)	保健センター 9日(月)*・23日(月)	東部市民センター 20日(金)
	形原公民館 18日(水)	

※お子様健康ガイドは16日(月)と掲載してありますが、9日(月)に変更になりました。

☀️ 健康づくりいっしょにやろまい会	日	とき	集合場所
健康づくり教室	3日(火)	午前9時30分	がまごおり児童館前
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	28日(土)	午前9時30分	名鉄「こどもの国」駅

## 元気 ing

### 食欲のない朝の朝食メニュー

暑が続くと、だるくて朝ごはんはパス…とってしまうこともあるかもしれませんが、夏ばてには逆効果です。暑さを乗り切るためにも朝ごはんは1日の要。体力保持のためにきちんと朝ごはんを食べることが大切です。

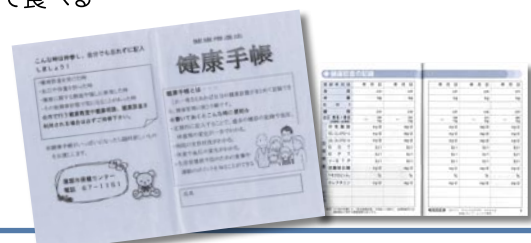
#### ★ねばねばどんぶり

〈材料：2人分〉 あたたかいご飯…2杯/オクラ…8本/たまご(Sサイズ)…2個  
納豆…2パック/めんつゆ…小さじ2

〈作り方〉  
①オクラはさっと熱湯をとおして細かく切っておく  
②あたたかいごはんの上に①と納豆をのせ、たまごをのせる  
③その上にめんつゆをかけ、まぜて食べる

#### 健康手帳を活用しましょう!

自分の健康状態を記録するための「健康手帳」を保健センターと、東部・南部・中部・西部の各市民センターで無料交付しています。毎年の健診結果や血圧、体重などを記録し、健康管理に役立てましょう。



★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。