

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)	16日(金) 30日(金)	午後1時20分～1時30分 (手帳交付のみの経妊婦：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) 30日(金)	午後2時～2時15分	(※)
パパママ教室2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(※)
もくもく教室(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(※)
幼児食教室(ぱくぱく教室)〈予約制〉	16日(金)		3歳児の親子
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) 30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)	5日(月)・7日(水)・ 12日(月)・26日(月)・ 28日(水)	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	商工会議所ロビー(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
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	31日(土) (雨天中止)	午前9時30分	西浦公民館

～「早ね早起き朝ごはん」のすすめ～

私たちの体には、太陽が昇ると目が覚め、沈むと眠るという一定のリズムがあります。不規則な生活はそのリズムを乱してしまいます。また、夜遅く食事をすると朝食を抜くようにもなり、悪循環です。

しっかり朝食を食べると、眠っていた脳に栄養が行き届き、脳も体も元気に活動を始めます。体を内側から温め、体温を一定温度に高められるのは、食べ物だけです。

決まった時間に楽しく家族と一緒に朝食を食べて、1日のスタートをしましょう。

※あと1カ月で新学期です。新しい生活をおくるためにも「早ね早起き朝ごはん」を実践しましょう。

★簡単朝ごはんメニュー【キャベツのカレー風味炒め】 エネルギー：87kcal

<材料：4人分>

キャベツ…400g ベーコン…50g
 サラダ油…少々 カレーパウダー…小さじ1
 塩…少々 ミニトマト(飾り用)

<作り方>

①キャベツはざく切り、ベーコンは1cm幅に切る。
 ②フライパンにサラダ油を熱し①を炒める。火が通ったらカレーパウダーをふりかけ、最後に塩を入れ味を整える。

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