

内容 調理実習、ランチタイム、ミニ講話、おしゃべりティータイム
対象者 町内在住の妊婦さん
定員 20人 *先着順
参加費 300円
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾(バンダナ可)
申込み 7月5日(月)までに健康課母子保健G(内線184)へお申し込みください。



予防接種を受けましょう

●BCG予防接種

対象者 平成22年4月生まれの人
接種期間 生後満3か月～6か月の前日
接種方法 1回接種します。

●三種混合予防接種(1期初回)

対象者 平成22年4月生まれの人
接種期間 生後満3か月～7歳6か月の前日
接種方法 20日～56日の間隔で3回接種します。

(1期追加)

対象者 三種混合1期初回3回目を平成21年6月に接種した人
接種期間 7月1日～7歳6か月の前日
接種方法 1回接種します。

●二種混合第2期予防接種

対象者 平成11年7月生まれの人
接種期間 11歳の誕生日～13歳の誕生日前日
接種方法 1回接種します。

接種の際は必ず保護者同伴でお出かけください。

●麻しんおよび風しん混合第1期予防接種

対象者 平成21年7月生まれの人
接種期間 1歳の誕生日～2歳の誕生日前日
接種方法 1回接種します。

通知 6月下旬に郵送します。

問合せ 健康課母子保健G(内線184)

7月の保健センター行事

6月の保健センター行事は5月号広報をご覧ください。 ☎62-1111(内線184)
☎62-8158(直通)

行事

	日/曜	受付時間	備 考
誰でもできる健康体操	9(金)	午前10時～11時30分	初心者向けで効果的な歩き方や健康による姿勢を学びます。
離乳食後期講習会(かみかみクラス)	6(火)	午後1時～1時30分	対象:生後8～10か月児の保護者 内容:離乳食の進め方・幼児食について 託児:申込み6/28(月)～7/2(金) 定員10人 *先着順

健 診

4か月児健診(22年2月19日生～3月11日生)	15(木)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時20分)	内容:身体測定、内科健診、集団の話、個別相談、絵本の読み聞かせ
10か月児健診(21年8月16日生～9月16日生)	22(木)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時20分)	内容:身体測定、内科健診、集団の話、個別相談、歯みがき相談
1歳6か月児健診(20年11月18日生～12月8日生 20年12月9日生～12月28日生)	1(木) 21(水)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時20分)	内容:身体測定、内科・歯科健診、集団の話、フッ素塗布、個別相談
2歳児歯科健診(20年6月生)	7(水)	午後1時～1時30分 (集団の話 1時～1時30分)	内容:歯科健診、歯みがき指導、集団の話、フッ素塗布、個別相談
3歳児健診(19年5月27日生～6月21日生 19年6月22日生～7月17日生)	8(木) 29(木)	午後1時～2時	内容:尿検査、身体測定、内科・歯科健診、フッ素塗布、個別相談

相 談

母子健康手帳交付	毎週月曜(祝日を除く)	午前9時45分～10時	受付:午前10時～正午 内容:母子健康手帳交付説明会、健診受診票交付、妊娠中の生活の話、個別相談など 持ち物:妊娠届出書 そのほか:都合が悪い人、外国人の人は、ご連絡ください。
こんにちは赤ちゃん訪問		随時	対象:生後4か月未満の赤ちゃんのいる全家庭 内容:赤ちゃん訪問員(先輩ママ)による、地域の子育て情報の提供・絵本のプレゼント・心配や困っていることなどの聴取。(心配事には、あとで保健師などが連絡し、相談に応じます。) ※事前に電話連絡有(電話番号がわからない場合は、直接伺う場合もあります)
助産師などによる新生児訪問相談		随時 (電話予約が必要です)	対象:生後2か月未満の母子 内容:助産師または保健師の家庭訪問による個人相談 母子に関する悩み・授乳・育児・産後の体・生活、母の気持ちなどの相談・指導
母乳相談	8(木)	午前9時30分～11時	対象:生後2か月未満の母子(予約制) 内容:母乳授乳量測定、授乳相談
育児相談	14(水) 28(水)	午前9時30分～11時	対象:乳幼児 内容:保健師・栄養士による健康相談、身体測定
成人健康相談	22(木)	午前9時30分～11時	健康に関すること全般(栄養相談も含む)

*各種相談は、電話でも随時受け付けています。必要時には、家庭訪問指導も行います。
*乳幼児健診、歯科健診、予防接種、母乳相談、育児相談、離乳食講習会には、必ず母子健康手帳をお持ちください。



健康こうた21計画推進
マスコットキャラクター

健康あらかると

すくすくこうたっ子講座 (特別講座)に参加しよう

予防接種はなぜ必要なの？皆さんの疑問にお答えします！発熱やインフルエンザについての話もありますよ。

とき 7月2日(金) 午後1時30分～3時 *受付は午後1時

ところ 保健センター

演題 予防接種の必要性
～お子さんに病気の免疫をプレゼントしよう～

講師 とみた小児科院長 富田博医師

対象者 乳幼児を持つ保護者と家族
そのほか興味のある人

定員 30人程度

そのほか 託児(先着15人)を実施しますが、お子さんを預けられる人は、そちらを優先してください。託児の申込期間は、6月21日(月)から25日(金)までです。

申込み 6月25日(金)までに健康

課母子保健G(内線184)へお申し込みください。

マタニティ教室～食生活と歯の健康編～に参加しよう

妊娠おめでとうございます。マタニティ教室で、妊娠中の生活や育児について、みんなで一緒に学びませんか？また、この機会に妊婦さん同士でおしゃべりしたり、情報交換したりしませんか？

とき 7月13日(火) 午前10時～午後2時30分 *受付は午前9時45分

ところ 保健センター

内容

- ・妊娠中の食事を考えてみよう
- ・みんなでランチタイム
- ・妊娠中の歯のケアと赤ちゃんの歯について
- ・おしゃべりティータイム

対象者 町内在住の妊婦さん

定員 20人 *先着順

参加費 500円(お弁当代)

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、歯ブラシ、手鏡、タオル

申込み 7月9日(金)までに健康課母子保健G(内線184)へお申し込みください。



マタニティランチの会 ～野菜編～に参加しよう

妊娠おめでとうございます。マタニティランチの会で妊婦さん同士でおしゃべりしながら一緒に料理を楽しみませんか？

とき 7月16日(金) 午前10時～午後2時 *受付は午前9時45分

ところ 保健センター

「エプロンサポート教室」～食生活改善推進員養成講座～

健康や食生活について興味がある人、疑問を感じている人を対象に、講話や調理実習、実技を通して健康づくりのヒントを楽しく学べる教室です。

対象者 町内在住の人で昭和20年4月2日以降に生まれた人(5回以上参加できる人)

ところ 保健センター **定員** 15人 *先着順

参加費 実習材料費1回300円程度(第1回目はお弁当代500円をお持ちください)

とき・内容



第1回	7月30日(金)	午前10時～午後2時	開講式、講演会「学ぼう！コミュニケーション術！」
第2回	8月31日(火)	午前10時～午後2時	食事バランスガイドってなあに？やってみよう料理バイキング
第3回	9月24日(金)	午前10時～午後2時	子どもに食の大切さを伝えよう！
第4回	10月25日(月)	午前10時～午後3時	考えよう！高齢期の食事
第5回	11月30日(火)	午前10時～午後2時30分	季節を感じながらウォーキングを楽しもう！
第6回	12月21日(火)	午前10時～午後3時	メタボリックシンドロームってなあに？
第7回	1月14日(金)	午前10時～午後2時	考えよう！野菜の摂り方
第8回	2月15日(火)	午前9時30分～午後2時	考えよう！ヘルシーメニュー
第9回	3月1日(火)	午前10時～午後2時	閉講式、食生活改善推進員と交流会

そのほか 託児はありません。第3・4回は生涯学習ガイドブックに記載されている日程を変更しました。

申込み 6月14日(月)から7月23日(金)までに健康課健康増進G(内線183)へお申し込みください。