健康クッキング教室のお知らせ

前回好評の「つくりおき野菜料理」をテーマにしたクッキング教室を開催します。今回の教室でも、手軽で簡単、つくりおきできる野菜レシピを多数紹介します。パパッとできるので、忙しい毎日の食生活にもすぐ役立ちます。調理にチャレンジしたい男性の方や、お料理ビギナーさんも、この機会にぜひ参加してみませんか。

テーマ 「パパッと！かんたん！つくりおき野菜」

■日　　時　1月25日㈯　午前11時から午後1時
■場　　所　町民保健センター
■参 加 費　無　料
■内　　容　調理実習、試食、ミニ講座
■持 ち 物　エプロン、三角巾
■募集期限　1月17日㈮
■定　　員　先着10名

前回の教室の様子

申込み・問合せ　町民保健センター　TEL 75-0359　FAX 75-0337
Eメール　hoken@betsukai.jp

風しん抗体検査を受けましょう!

風しんは、飛沫感染により人から人へ感染する感染力の強い病気で、まれに脳炎など重症化することもあり、妊娠中の女性が感染すると、生まれてくる子どもの目や耳、心臓に障がいが起きる「先天性風しん症候群」が生じる可能性もあるとされています。

町では、風しん予防対策として、公的な予防接種を受ける機会がなかった昭和37年４月２日から昭和54年４月１日生まれの男性を対象に風しん抗体検査と予防接種を実施しており、本年度は**昭和47年４月２日から昭和54年４月１日生まれの男性を対象に、抗体検査などを無料で受けることができるクーポン券を送付しています。**本年度クーポン券を発送していない**昭和37年４月2日から昭和47年４月1日生まれの男性についても、ご希望により無料クーポン券を発行します**ので保健センターまでご連絡ください。

■問合せ　保健センター　TEL75-0359

母子健康センターからのお知らせ

マタニティクラス

かわいい赤ちゃんを迎えるために、妊娠、出産について学ぶ教室です。分からないこと、心配なこと、何でもご相談ください。たくさんの参加をお待ちしています。

対　象　本町在住の妊婦さん
申込締切　各開催日の前日までに、ご連絡ください。
コース途中での参加もできます。
開催日は、日程の近いものから掲載しています。
時　間　午後1時から午後2時30分

開催日	内　容	担当者
12月４日㈬	・お腹の中で育つ赤ちゃんの様子 ・妊婦さんの生活・食事について	管理栄養士 助産師
12月18日㈬	・妊婦さんに必要な野菜の量って? ・妊娠中のお口のケア	管理栄養士 歯科衛生士 助産師

インファントマッサージ教室

お母さんと赤ちゃんの絆を深めるための、オイルを使用したマッサージです。

申込締切 12月13日㈮

時間　午前10時から午前11時30分
対象　1歳未満のお子さんとお母さん
料金 1回　町内に住所のある方　1,000円
その他の方　2,000円

1月コース 全4回
1月９日㈭
1月16日㈭
1月23日㈭
1月30日㈭

母子健康手帳の交付

病院で分娩予定日が確定し、母子健康手帳の交付を受けるよう言われた方は、交付日程を調整しますので、事前に電話連絡をお願いします。

また、手帳の交付にはマイナンバーの記載等が必要です。個人番号カードをお持ちの方は個人番号カードを、お持ちでない方は通知カードと運転免許証等の写真付きの身分証明になるものをお持ちください。不明な点はお問い合わせください。

母子健康センターでは、24時間電話相談を受け付けています。妊娠中から赤ちゃんのことなど困ったときは、いつでもご利用ください。　問合せ／母子健康センター　TEL 75-2262　FAX 75-0337