

▼日時 11月28日(金) 10時～12時

▼場所 ふれあい交流センター1

▼対象 生後6カ月以上の赤ちゃんとそのお母さん

▼申込先 健康推進課

### 離乳食教室を開催します

※体調が悪い場合は延期を。  
※母子健康手帳を忘れずに。

3歳6カ月児健診  
11月20日(木) 市民会館  
受付 13時15分～13時30分  
対象 平成23年4月～5月生まれ

10カ月児健診  
11月13日(木) 市民会館  
受付 13時30分～13時45分  
対象 平成26年1月生まれ

4カ月児健診  
11月13日(木) 市民会館  
受付 13時15分～13時30分  
対象 平成26年6月生まれ

### 母子保健事業



## 食欲の秋!!食生活改善推進員(ヘルスメイト)と一緒に楽しく学んでみませんか?

食生活改善推進員は「わたしたちの健康はわたしたちの手で」をスローガンに、食を通した健康づくりのボランティアとして、各地域で活動しています。11月・12月は以下の事業と地域における活動を予定しています。お気軽にご参加ください。

|                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>《ママのための魚料理教室》</p> <p>○日 時:11月20日(木) 10時～</p> <p>○場 所:市民ふれあい交流センター</p> <p>○対 象:未就学児をもつ保護者 15名</p> <p>○内 容:魚のさばき方・魚を使った調理実習</p> <p>○講 師:食生活改善推進員</p> <p>○持ち物:エプロン、三角巾、手拭タオル</p> <p>○申込期限:11月13日(木)</p> <p>※当日は託児があります</p> | <p>《TUNAGUパートナーシップ事業講習会》</p> <p>○日 時:12月3日(水)9時30分～</p> <p>○場 所:市公民館</p> <p>○対 象:40歳～70歳代</p> <p>○内 容:正しい食習慣について、調理実習</p> <p>○持ち物:エプロン、三角巾、手拭タオル</p> <p>○申込期限:11月25日(火)</p>  | <p>《男性のための料理教室》</p> <p>○日 時:12月6日(土) 9時30分～</p> <p>○場 所:市公民館</p> <p>○対 象:30歳以上の男性 20名程度</p> <p>○内 容:生きていくための20品目、調理実習</p> <p>○持ち物:エプロン、三角巾、手拭タオル</p> <p>○費 用:テキスト代360円</p> <p>○申込期限:11月28日(金)</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 《平成26年度 巡回型特定健診・がん検診日程表(11月～1月分)》

| 実施日       | 受付時間       | 場 所     | 特定<br>健診 | 実施項目        |         |          |          |            |     |
|-----------|------------|---------|----------|-------------|---------|----------|----------|------------|-----|
|           |            |         |          | がん検診        |         |          |          |            |     |
|           |            |         |          | 胸部<br>レントゲン | 胃<br>がん | 子宮<br>がん | 大腸<br>がん | 乳がん<br>マンモ | 超音波 |
| 11月20日(木) | 9:00～10:00 | 市役所大会議室 | ○        | ○           |         | ○        | ○        |            |     |
| 12月14日(日) | 8:30～10:30 | 市役所保健室  |          |             |         | ○        |          | ○          | ○   |
| 1月25日(日)  | 9:00～10:30 | 市民会館    | ○        | ○           | ○       | ○        | ○        | ○          | ○   |

※特定健診を受診される方は、必ず、受診券・保険証をお持ちください。

※がん検診を受けられる方は当日会場にお越しください。

※特定健診・胃がん検診を受診される方は、前日の夜9時以降、検診日の朝を含め何も食べられませんが、検査2時間前までは、コップ2杯程度の水は飲んでも構いません。疾患による薬の服用は、検査の2時間前までに水または白湯で済ませてください。たばこも吸わないでください。

●対象年齢や個人負担金・注意事項に関しては、健康推進課までお問い合わせください。

●申込・問い合わせ先 / 健康推進課 ☎82-9523