



# 保健センターのお知らせ



## 11月の乳幼児健診・離乳食講習会

問合せ：保健センター ☎ 992-3170・4323

4か月児健診	9か月児健診	1歳8か月児健診	3歳4か月児健診	離乳食講習会(要予約)
受付は13:15から14:00までです。対象の方には個別通知しています。				10:00～11:30
30日(水) (28年7月生)	2日(水) (28年1月生)	9日(水) (27年3月生)	16日(水) (25年7月生)	15日(火) 中期・後期

※9か月児健診では、歯ブラシをプレゼントしています。※1歳8か月児・3歳4か月児健診では、希望者にフッ素塗布を行います。

## 冬の母親学級が始まります

母親学級とは、妊婦さんの日常の過ごし方、お産の心構え、赤ちゃんの育て方など、基礎的な事を学びながらママの友達づくりができる教室です。

4回目は沐浴体験やお父さんのマタニティ体験もあります。翌年には同窓会もあります。

	日時
1回目	11/22(火) 13:30～16:00
2回目	11/29(火) 10:00～13:00
3回目	12/ 6(火) 13:30～16:00
4回目	12/10(土) 9:30～12:00

- 場所/保健センター
- 持ち物/母子健康手帳、筆記具
- 費用/350円(調理材料費)
- 申込み・問合せ/電話で保健センターへ。

## 愛育会 クリスマス会

- 日時/12月12日(月)午前10時～正午
- 場所/保健センター
- 内容/手型・写真・リース作り・おやつなど。サンタさんも来ます!
- 対象/乳幼児と保護者 20組
- 費用/無料
- 申込み・問合せ/  
11月4日(金)から保健センターへ。(電話可)



## 献血にご協力ください

輸血を必要とする患者さんのために、ご協力をお願いします。今回は200ml、400ml献血です。

- 日時/11月10日(木)午前9時30分～11時30分
- 場所/役場本庁舎1階ロビー
- 持ち物/献血手帳、運転免許証など本人確認ができるもの
- 問合せ/保健センター

## 保健師募集(臨時職員)

保健センターでは、子どもから大人までの健康に関する相談や健康診断・検診を行っています。保健センターと一緒に働いてみませんか?

- 資格/保健師有資格者
- 詳細/勤務日数等は相談による
- 問合せ/保健センター

## こんにちは! 私たちは『食改』です!!

『食改』は食生活改善推進員の略称のことで、「私たちの健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりをサポートするボランティア組織です。

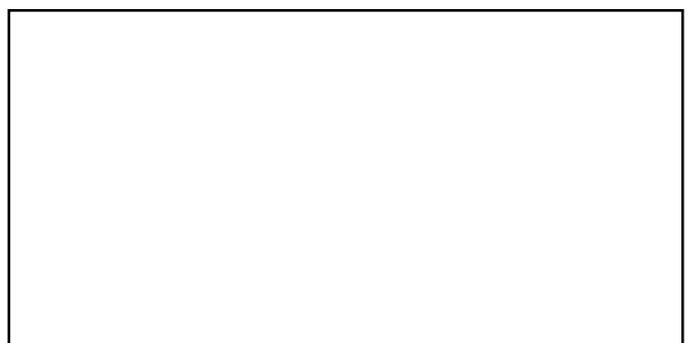
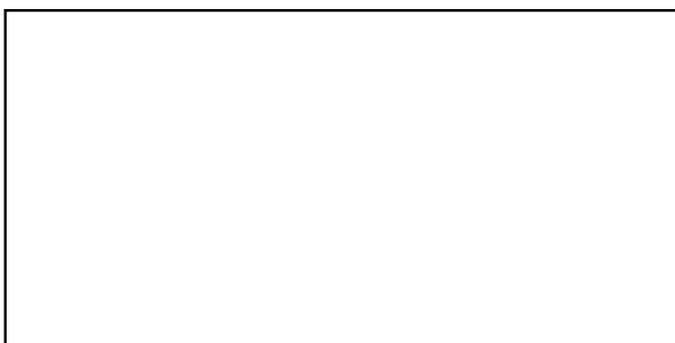
私たちは、地域との繋がりに重きを置き活動<sup>しょうかい</sup>しています。また、1食あたり塩分3g未満で野菜がたっぷり食べられる「健康おすすめメニュー」を今年度から保健センターロビーに置いてありますので、ぜひご利用ください。

食改では、一緒に活動していただける会員を募集しています(年齢・性別は問いません)。興味のある方は食改会員又は事務局(保健センター)までご連絡ください。

※主な活動：健康な食生活の学習(原則第1木曜日午前)、料理教室の開催、町事業への協力など



広告



11月の「気軽にノルディックウォーキング」  
◆日程・場所/11月9日(水)本庁舎玄関前集合  
◆申込み・問合せ/参加登録後、各回ごと保健センターにお申込みください。  
◆時間/午前9時30分～10時30分  
◆費用/無料  
11月30日(水)田中・古利根川沿い