



子育て・教育

保健福祉センターで実施します

BCG接種(区役所2階) **無料** **予約不要**

日時 5月10日(火)14:00~15:00

対象 生後5か月から1歳の誕生日の前日まで

※標準的な接種期間:生後5~8か月

持ち物 予防接種手帳・母子健康手帳

保健企画 2階22番 TEL 4809-9882



プレママパパのためのマタニティクラス(妊婦教室)

無料 **要予約**

3つのコースA・B・Cで開催しています。日程についてはHPをご確認いただき、予約開始日以降に下記電話番号よりご予約ください。

内容 A 歯科・栄養(妊婦歯科健診・**無料**)

B 子育て準備(保健師)

C お産にむけて(助産師)

いずれも13:30~15:30

持ち物 母子健康手帳・筆記用具・

冊子「わくわく」・みのりBABYファイル

※Aのみ普段使っている歯ブラシ・手鏡



日程はこちら

妊婦歯科健診

無料 **要予約**

日時 6月6日(月)13:30~13:45

助産師による専門相談

無料 **予約不要**

妊娠・出産・授乳・卒乳などお気軽にご相談ください。

日時 5月11日(水)・25日(水)13:30~16:00

保健企画 2階24番 TEL 4809-9968

健康

そっと見守ってね 4月から7月はカラスの子育てシーズンです



子育て中のカラスに近づかないで!

この時期の親カラスは、卵やヒナを守るために近づく人に対し威嚇してくることがあります。できるだけ離れて、落ち着いて静かに通り過ぎましょう。また、頭を守るために、帽子をかぶったり傘をさすなどしましょう。

飛べないヒナを見つけても、拾わないで!

ヒナは巣立ち後も、すぐにはうまく飛べないため、巣から落ちて地面にすることがありますが、親カラスが近くでちゃんと見守っているのです。親カラスの威嚇行動は子育てシーズンだけです。カラスの行動をよく観察して、優しい気持ちで見守りましょう。

親カラスの威嚇行動は子育てシーズンだけです。カラスの行動をよく観察して、優しい気持ちで見守りましょう。

生活環境 2階23番 TEL 4809-9973



かんたん! 手作りおやつ 豆腐いり白玉団子

作り方

1 ボールに白玉粉と絹ごし豆腐を入れ、耳たぶほどのやわらかさにこねる。(水分が足りない場合は少量ずつ水を加える。)

2 1人あたり5個ずつに丸め、沸騰したお湯に入れて、浮いてきたら冷水にとる。



3 フルーツミックス缶(シロップと一緒に)と2をあわせる。

※フルーツミックス缶は好みの果物缶に変えても良い

レシピ提供 区食育推進ネットワーク
作成 (区食生活改善推進委員協議会〈五十三会〉)

材料(4人分) エネルギー(1人分) 139kcal
・白玉粉.....80g
・絹ごし豆腐.....80g
・フルーツミックス(缶詰).....320g
※缶のシロップも分量に含む

ポイント お豆腐を使った白玉団子は冷めてもやわらかいですが、喉をつまらせないようにお子様や高齢者には、小さく調理しましょう。まん丸ではなく、中心をくぼませることで、火の通りが早く、喉につまらせる危険も軽減できます。休日にお子様と一緒に手づくりおやつにチャレンジ!

保健企画 2階22番 TEL 4809-9882

健康掲示板

保健企画 2階22番 TEL 4809-9882

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査 **無料** **予約不要**

日時	場所	対象者	持ち物
5月5日(木・祝)・23日(月) 9:30~11:00	区役所3階	国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方	受診券 保険証

各種検診(健診)

内容	対象者*1	費用	日時	
大腸がん検診	40歳以上の方	300円	予約の際に お問い合わせ ください	
肺がん検診	胸部エックス線検査	40歳以上の方		無料
	かくたん検査	50歳以上の方*2		400円
乳がん検診	超音波検査*3	30~39歳の女性		1,000円
	マンモグラフィ	40歳以上の女性(前年度未受診の方)		1,500円
骨粗しょう症検診	18歳以上の方	無料		取扱医療機関に お問い合わせ ください
胃がん検診	胃部エックス線検査*3	50歳以上の方 【令和5年度までは40歳以上の方も受診可】		
	年度内に どちらか 1回のみ受診	内視鏡検査*3	50歳以上の方 ※受診は2年度に1回 注)内視鏡検査を受けた翌年度は胃がん検診(内視鏡検査、エックス線検査とも)を受診できません。	
子宮頸がん検診*3	20歳以上の女性(前年度未受診の方)	400円	5月24日(火) 10:00~11:00	
前立腺がん検診*3	50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の男性	1,000円		
予約不要	結核健診	15歳以上の方	無料	

*1 年齢は、令和5年3月31日時点の年齢。
*2 かくたん検査の対象には要件があります。
*3 医療機関で実施。

携帯電話等を利用した行政オンラインシステムからでも集団検診の予約が可能です。オンラインでの予約には事前に登録が必要です。



健康一コマ

喫煙者と同じ病気のリスク 受動喫煙

たばこの煙には三大有害物質であるニコチン、タール、一酸化炭素の他にも70種類以上の発がん性物質が含まれています。普段たばこを吸わない人は、たばこの煙に対する感受性が高く、たばこの煙を吸うだけで喫煙者と同じ病気のリスクがあり、少しの量でも大きな健康被害を受けます。たばこの煙が見えない環境でも、服や髪の毛、カーテン、家具、壁などからたばこ臭を感じた時は、受動喫煙と同様にたばこ由来の有害物質にさらされてしまいます。自分自身のためにも、周囲の大切な人のためにも禁煙について考えてみましょう!



保健企画 2階24番 TEL 4809-9968

広告

広告

