

5月
May

保健カレンダー

お問い合わせ

●保健福祉課保健指導係 ☎82-2111

【5月分】

- 11日(金) ごっくん教室 申込制 13:00~14:00
乳幼児健診 13:30~
(通知者以外は14:30~)
- 17日(木) 元気っ子クッキング 10:00~12:00
- 23日(水) 1歳6ヵ月児健診 12:30~
- 24日(木) 親子ふれあい教室 申込制 10:00~11:30
- 25日(金) 栄養教室 10:00~12:30
- 28日(月) 子育て相談 予約制
- 31日(木) 親子ふれあい教室 申込制 10:00~11:30
※会場は保健福祉センターです!

〈地域子育て支援センター〉 ☎82-5100

〈親子遊びの体験教室〉 予約制

- 11日(金) テーマ「3,4歳児さんお散歩」10:00~11:30
- 18日(金) テーマ「2歳児さんお散歩」10:00~11:30
(遊びの広場) (毎週月、火、水曜日プレイルーム開放) 9:00~12:00
1日・2日・7日・8日・9日・14日・15日・16日・
21日・22日・23日・28日・29日・30日
申込み・お問い合わせ 東川町地域子育て支援センター

【6月分】

- 1日(金) もぐもぐ教室
乳幼児健診
- 7日(木) 親子ふれあい教室
- 19日(火) 栄養教室
- 25日(月) 子育て相談
- 26日(火) がん検診
- 28日(木) 3歳児健診

保健相談室、電話相談を毎日開設しています。
保健師や栄養士が健康相談、電話相談をお受けします。お気軽にご来室、お電話ください。

開設日：月曜日～金曜日(日曜祝祭日を除く)
時間：午前8時30分～午後5時30分
担当：保健師・栄養士
内容：健康相談(子育て、健康づくり、疾病予防、服薬や病気療養等について)
血圧や体脂肪の測定
食生活や食事療法について
母子健康手帳の発行・妊婦受診券(前期・後期・超音波)の交付
離乳食や子どもの発達や病気、子育て全般について
電話：☎82-2111

「栄養教室」のお知らせ

食事の不適切な摂取、運動不平等によっておこる生活習慣病は年々増加しています。この教室では「自分の健康は自分で守る」を柱に、健康について学び、身近な材料を使って調理実習します。バランス・味付け等を確認しながら食生活の見直しと健康を考えます。(栄養教室は、希望する方は、食生活改善推進員となる単位を取ることもできます)

対象 町民
日時 5月25日(金)午前10時～午後0時30分ころまで
場所 保健福祉センター
内容 「食生活チェック」～自分の必要量は?
講話・調理実習・試食、希望者には体脂肪測定
持ち物 筆記道具・エプロン・三角巾
参加費 食材料の一部として100円の負担
申し込み・お問い合わせ
保健福祉課栄養士 ☎82-2111 (内線505)

「よちよち教室」

乳児のお子さんが安心して遊べる場所はないかしらと、お考えのみなさん、親子で楽しく遊びながら、お友達をつくりませんか?

0歳児対象の親子遊びの教室ですが、お兄ちゃんやお姉ちゃんも一緒に参加できます。

対象 0歳児のお子さん、お母さん
日時 5月25日(金) 午前10時～正午
内容 赤ちゃん体操、親子遊び、おもちゃづくり
多田保健師さんを囲んで「生活リズム」の交流会も予定しています。
場所 幼児センター内 子育て支援センタープレイルーム
参加人数 10組程度(事前に予約が必要です。)
申し込み・お問い合わせ
東川町地域子育て支援センター ☎82-5100

「ポリオ予防接種のお知らせ」

日程 5月15日(火)～18日(金)
受付時間 午後1時～午後5時
会場 町立診療所
対象者 乳幼児(生後3～90ヵ月)
接種間隔 三種混合→1週間あける
麻しん・風しん混合→4週間あける
BCG→4週間あける
○予診票は町立診療所にあります。
○母子手帳と、住所の確認ができるもの(健康保険証・乳幼児医療受給者証など)をお持ち下さい。
接種間隔等のお問い合わせ
保健福祉課保健指導係 ☎82-2111

「元気っ子クッキング」

子どもの成長に「食べ物」はとても大切です。親子で料理をする機会の少ない方、苦手な食材があるお子さんをお持ちのお母さん! 親子で楽しく簡単にできる料理を作ってみませんか?

対象 概ね2歳半以上の幼児とお母さん(お父さんも大歓迎です)
日時 5月17日(木)午前10時～12時ころまで
場所 保健福祉センター
内容 「ふわふわ小麦粉クッキング」。
調理実習・試食・ミニ講話
持ち物 筆記道具・エプロン(親子とも)・三角巾
申し込み・お問い合わせ
保健福祉課栄養士 ☎82-2111 (内線505)

こんにちは 保健師です

東川町保健師担当地区割図

4人の保健師が各行政区を担当します。ご家庭を訪問し、健康に関するより身近な相談相手として、家庭や地域の健康増進のため活動いたします。

平成19年度の地区担当保健師は次のようになります。

健康や病気療養、子育てなどで心配事やお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。

すずき ちひろ
鈴木 千紘
■担当区/
17・18・21・22・23・25
26・27・北町2～3丁目

ながお ちえみ
長尾千恵美
■担当区/
28・29・30・31・32・33
34・35・東雲・上岐登牛
14・15・16東・16西
西区・南町1～3丁目

ただ ゆきこ
多田由起子
■担当区/
1・2東・2西・3・4南・
新栄・5南・5北・6東・
6西・7南・7北・8・9・
10・11・12・13南・13北
西町2～3丁目

なみがた せいこ
波瀾 聖子
■担当区/
東町1～3丁目・17西町
東倉沼

こんにちは 地域包括支援センター



平川俊彦



阿部秀司

19年度から介護予防ケアプラン作成、介護家族や高齢者の各種相談の担当者が変わりました。保健福祉課に常駐して窓口や電話、家庭訪問で相談に応じます。気軽にご利用ください。

「アンケートへのご協力お願いします」

町内から生活習慣病をなくしましょう。町は、町民の健康づくり推進のため、30歳から74歳の国民健康保険加入者のうち、過去3年間町の健診をお受けにならなかった方を対象にアンケートを行うことになりました。

日程は5月上旬から5月31日まで(必着)。対象となる町民の方には、アンケート用紙を直接郵送いたします。必要事項を記入し、同封の返信用封筒に入れて、ポストに投函してください。お問い合わせは保健福祉課保健指導係(☎82-2111)

こんにちは 栄養士です



栄養士
中村弘美

生活習慣改善のために栄養相談に応じます。栄養教室にも気軽に参加して薄味やバランスについて学習しましょう。