

チャレンジ親子クッキング！ 親子で楽しめる食育講座



親子で楽しく“食”について学び、
簡単料理を覚えて夏休みの思い出をつくりましょう！

- ① 7月21日(火) 9:30～13:00
- ② 7月22日(水) 9:30～13:00
- ③ 7月29日(水) 9:30～13:00



場 保健センター（ミドリテラスB棟4階）

対 小学3～6年生と保護者

定 各回15組（先着順） 費 500円/人

持 エプロン、三角巾、マスク、ふきん、タオル、水筒

申 7月7日(火)～15日(水)に健康づくり課健康推進担当（☎594-5545）へ電話またはQRコードから。

栄養教室 管理栄養士が教えるバランス食

1日に必要な栄養って
どのくらい？

今日からできる工夫に
ついて管理栄養士が教えます！



会場	内容・開催日		申込期限
	第1回 基本を学ぼう！バランスの良い食事とは？	第2回 転倒骨折を予防しよう！&減塩のコツ	
学習センター	7月29日(水) 10:00～11:30	8月25日(火) 10:00～11:30	7月21日(火)まで
市役所	8月5日(水) 10:00～11:30	9月28日(月) 10:00～11:30	7月28日(火)まで

講 管理栄養士 定 各回20人（先着順）

申 各申込期限までに認定栄養ケア・ステーション
ほほえみーる（☎049-265-3314）へ電話またはQRコードから。

場 健康づくり課健康推進担当（☎594-5545）



防ごう！夏の食中毒

気温、湿度が高くなる季節は、食中毒のリスクが高くなります。特に生や加熱不十分の肉によるカンピロバクターや腸管出血性大腸菌 O157などの菌による食中毒が毎年発生しています。みんなで食中毒を予防しましょう！



① 食材は購入後、すぐ冷蔵庫へ

食材の温度が上がると食中毒菌も繁殖しやすくなります。生鮮食品などは買い物の最後に購入し、家についたらすぐに冷蔵庫に入れましょう。

② 肉はよく焼きましょう

生または加熱不十分な肉料理を原因とした食中毒が頻発しています。肉は中心部までしっかり（75℃で1分以上）加熱しましょう。トングや箸は使い分けましょう。

③ 調理後の保管も気をつけて

調理後はすぐ食べることが基本です。後で食べる場合は小分けにして、なるべく早く冷蔵庫へ入れましょう。なお、テイクアウト、デリバリー等を利用した場合は、購入後、速やかに食べましょう。

場 鴻巣保健所生活衛生・薬事担当（☎048-541-0249）

8020よい歯のコンクール

以下すべての該当する人

- ① 市内在住で令和8年4月1日現在80歳以上で自分の歯が20本以上ある健康な人
- ② 当コンクールで表彰経験のない人

実施方法 北足立歯科医師会の会員診療所での8020審査
審査締切日 8月7日(金)

表彰式 審査締切後、対象者にお知らせします。

他 審査を受ける場合は事前に歯科医院に予約してください。会員診療所が分からない場合はお問い合わせください。

場 北足立歯科医師会口腔保健センター
（☎048-596-0275）

主催

（一社）埼玉県北足立歯科医師会



健康づくり課母子保健担当（☎594-5544）

母子保健のご案内

※保健センター…ミドリテラス（栄市民活動交流センター）B棟
※こども商品券のお問合せ…子育て支援課子育て支援担当（☎594-5537）
※東側…高崎線から東側の地域、西側…高崎線から西側の地域

事業名	内容・対象者	日時	場所	その他
乳児健診	内 心臓病や股関節の異常等の早期発見、運動発達の検査 対 令和8年3月生まれのお子さん	7月28日(火) 13:10～13:50	保健センター	持 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル 申 対象児以外は健康づくり課へ。 他 離乳食講習を同時実施しています。
1歳6か月児健診	内 内科健診、歯科健診等 対 令和6年12月生まれのお子さん	東 7月23日(木) 13:10～13:50		持 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル 申 対象児以外は健康づくり課へ。 他 対象児の保護者にこども商品券を配布します。
		西 7月24日(金) 13:10～13:50		
3歳児健診	内 内科健診、歯科健診、尿検査等 対 令和5年1月生まれのお子さん	東 7月9日(木) 13:10～13:50		持 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル、目と耳のアンケート、早朝尿 申 対象児以外は健康づくり課へ。 他 対象児の保護者にこども商品券を配布します。
		西 7月10日(金) 13:10～13:50		
9か月児育児相談	内 身長・体重測定、運動発達・離乳食・育児の心配ごとの相談等 対 令和7年10月生まれのお子さん 対 さんがいる母親または家族	8月3日(月) 10:00～10:30		持 母子健康手帳、バスタオル、9か月または10か月児健康相談票
乳幼児育児相談	内 身長・体重測定、運動発達・食事の相談、育児の心配ごとの相談等 対 0～3歳児健診前までのお子さんがいる母親または家族で希望する人	8月3日(月) 13:30～14:30	持 母子健康手帳、バスタオル 申 予約制。健康づくり課へ電話、直接またはQRコードから。	
マタニティセミナー前期	内 妊娠中の栄養・生活・赤ちゃんとの暮らしについて 対 妊娠27週までの妊婦と家族で希望する人	7月30日(木) 9:30～12:00	定 8組（先着順） 持 母子健康手帳 申 予約制。7月23日(木)までに健康づくり課へ電話または直接。	



◀ 7月の9か月児育児相談、乳幼児育児相談は、
広報きたもと6月号（QRコードから）に掲載しています。

賃貸経営のこと、何でもご相談下さい

賃貸住宅を建ててから30年、40年が経過すると避けられないのが老朽化です。建替え・売却・修繕の選択肢を選ぶ時に大切なのは「相続」という視点を忘れないこと。「うちの場合はどうすればいいの？」と迷われた際は、お気軽にご相談下さい。不動産活用と相続に強い士業と継続的なサポートをしています。

アパート経営継ぐ？ 継がない？ ☎048-578-8840

▶ 事業承継の勉強会（全6回）開催中

北本市 内田産業



内田産業株式会社 不動産事業部 北本市中央2-92-1 サイクル・イン・ウチダ 1階（北本駅西口駅前） 埼玉県知事(1)第25242号