



始めよう！

生活体力アップ栄養教室

栄養の摂り方のコツを楽しく学んでみませんか？

【母子健康センター会場】

①7月26日(水)、②9月26日(火)各10:00～11:30

【保健センター会場】

①8月3日(木)、②10月3日(火)各10:00～11:30

【内】①フレイルとバランスの良い食事とは？

②実践編！何をどれだけ食べたら良いか？

【講】管理栄養士 定各会場20人(先着順)

【申】各実施日の前日までに、健康づくり課健康増進担当(☎511-7704)へ電話・直接またはQRコードから申込み。



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！

【時】7月①25日(火)、②26日(水)、③27日(木) 各日9:30～13:00

【場】①コミュニティセンター、②勤労福祉センター、③中丸公民館

【対】小学3～6年生と保護者各回15組(先着順)

【費】300円/人

【持】エプロン、三角きん、ふきん、タオル、水筒

【申】7月6日(木)～18日(火)の平日に健康づくり課保健予防担当(☎594-5544)へ直接または電話。

蚊が媒介する感染症の予防対策 ～感染症流行地域へ渡航する場合は万全な対策を～

これから蚊が発生する季節を迎えます。ウイルスなどに感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、様々な感染症にかかる恐れがあります。蚊が媒介する感染症にかからないための対策をしましょう。

○感染症流行地域では、蚊に刺されないようにする

- ・海外渡航の際は、事前に現地の状況を把握しましょう。蚊を媒介とする感染症の流行地域へ渡航する場合、特に万全な対策をしましょう。
- ・屋外の蚊が多くいる場所で活動する際は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなどの対策をしましょう。

○住まいの周囲に蚊を増やさないようにする

- ・蚊は、植木鉢の受け皿や空き缶に溜まった雨水など、小さな水たまりで発生します。日ごろから周囲の水たまりを無くすように心がけましょう。
- ※これらの対策は、蚊の活動が終息する10月下旬頃までを目安に行いましょう。

食中毒にご用心

気温、湿度が高くなるこれからの季節は、食中毒のリスクが高まります。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！ 問鴻巣保健所(☎048-541-0249)



埼玉県ホームページ「食の安全・食中毒関連情報」▲

■食中毒予防の3原則

- 食中毒菌を、
- ◎つけない 食材はもちろん、肉や魚を扱った後のまな板や包丁もこまめに洗う。
 - ◎増やさない 調理したらすぐに食べる。保存する場合は急いで冷ましてから冷蔵庫へ。
 - ◎やっつける 食品は中心部まで十分加熱する。

■肉を取り扱う時の注意点

- 焼く直前まで低温に保つ。
- 中までしっかり焼く。
- トンブや箸は使い分ける。
- ◎生野菜にも食中毒菌が付いていることがあります。冷蔵庫で保管し、流水でよく洗浄してから食べましょう！
- ◎テイクアウト・デリバリーで購入した食品は速やかに食べるようにしましょう。



保健事業のご案内

事業名	内容・対象者	日時		その他
こころの相談	【内】心の健康に不安がある人等の相談に応じます 【対】市内在住の本人または家族(治療中の人はご遠慮ください)	7月19日(水) 9:30～11:00	市役所	【定】3人 【費】無料 【請】相談員 精神科医 【申】7月11日(火)までに健康づくり課へ電話または直接。

母子保健のご案内

※東側とは高崎線から東側の地域、西側とは高崎線から西側の地域を指します。

事業名	内容・対象者	日時		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5年3月生まれのお子さん	東側 7月27日(木)	保健センター	【時】1日～15日生まれのお子さんは13:10～13:40 16日～末日生まれのお子さんは13:40～14:10 【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。
		西側 7月28日(金)	母子健康センター	
1歳6か月児健診	【内】内科健診、歯科健診等 【対】令和3年12月生まれのお子さん	東側 7月10日(月)	保健センター	【時】1日～15日生まれのお子さんは13:10～13:40 16日～末日生まれのお子さんは13:40～14:10 【持】母子健康手帳、健康診査票、バスタオル、タオル 【申】対象児以外は健康づくり課へ。 【他】歯ブラシを使用した歯科指導は中止。令和3年12月生まれのお子さんの保護者を対象に、こども商品券を配布します。※商品券のお問合せは、子育て支援課子育て支援担当(☎594-5537)へ。
		西側 7月11日(火)	母子健康センター	
3歳児健診	【内】内科健診、歯科健診、尿検査等 【対】西側地区で令和2年5月・6月生まれのお子さん	西側 7月21日(金)	母子健康センター	【時】5月生まれのお子さんは13:10～13:40 6月生まれのお子さんは13:40～14:10 【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。
9か月児育児相談	【内】身長・体重測定、運動発達・離乳食の相談、育児の心配ごとの相談等 【対】令和4年10月生まれのお子さんがある母親または家族	東側 8月7日(月)	保健センター	【時】1日～15日生まれのお子さんは10:00～10:25 16日～末日生まれのお子さんは10:25～10:45 【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
		西側 8月8日(火)	母子健康センター	
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歳未満のお子さんがある母親または家族で希望する人	8月7日(月) (予約制)	保健センター	【時】13:10～14:40 【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。 
フッ素塗布	【対】満1歳から小学校入学前までのむし歯のないお子さん	7月18日(火)	文化センター	【時】初めてのお子さんは13:20～13:50 2回目以降のお子さんは13:50～14:20 【費】1回あたり1,430円 【持】歯ブラシ、母子健康手帳、タオル 【申】当日直接会場へ。※2回目以降は6か月以上間隔をあけてください。
プレママ・プレパパセミナー	【内】出産の準備(呼吸法等)、あかちゃんのお風呂の入れ方(実習) 【対】妊娠28週以降の妊婦と家族で希望する人	8月10日(木) (予約制)	保健センター	【時】9:30～12:00 【定】8組(先着順) 【持】母子健康手帳 【申】8月4日(金)までに健康づくり課へ電話または直接。

〈広告〉

トイレ・給湯器専門店

地域最安値です!!

見積無料！ 工事費・処分費コミコミ！
他社より高い場合はご相談ください！

株式会社 **イナセ** ☎048-721-2775
埼玉県北足立郡伊奈町小室4706

〒300-0001 茨城県水戸市
橘川ショールーム ☎048-788-4021
埼玉県橘川市寿1-13-9

<p>TOTO ピュアレストQR +暖房便座</p> <p>工事費 コミコミ</p> <p>8.3 万円 (税込91,300円)</p>	<p>TOTO ピュアレストQR +BV2 TCF2223E</p> <p>工事費 コミコミ</p> <p>10.8 万円 (税込118,800円)</p>	<p>TOTO ピュアレストQR +KSシリーズ TCF8CS67</p> <p>工事費 コミコミ</p> <p>14.8 万円 (税込162,800円)</p>	<p>NORITZ 石油給湯器 OTQ-3706SAY</p> <p>工事費 コミコミ</p> <p>20.4 万円 (税込224,400円)</p>
<p>Paloma ガス給湯器 FH-E2021SAWL</p> <p>工事費 コミコミ</p> <p>14.8 万円 (税込162,800円)</p>			<p>HITACHI エコキュート BHP-F37TU 370L</p> <p>工事費 コミコミ</p> <p>32.8 万円 (税込360,800円)</p>