

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！

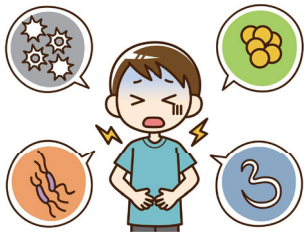
- 🕒①7月22日（火）9：30～13：00
②7月23日（水）9：30～13：00
③7月30日（水）9：30～13：00
📍保健センター（栄市民活動交流センターB棟3階）
👤小学3～6年生と保護者
📎各回15組（先着順） 費500円／人
👕エプロン、三角巾、ふきん、タオル、水筒
📞🕒7月8日（火）～16日（水）の平日に健康づくり課健康推進担当（☎594-5545）へ直接または電話。

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。生鮮食料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



始めよう！普段の食事を
振り返ってイキイキ介護予防



生活を楽しむために
継続できる栄養の摂り方やコツを学んでみませんか？

- ①🕒7月22日(火)、9月1日(月)10:00～11:30(全2回)
📍市役所
②🕒8月20日(水)、10月10日(金)10:00～11:30(全2回)
📍保健センター（栄市民活動交流センターB棟4階）
📎・基本を学ぼう！フレイルとバランスの良い食事とは？
・転倒を予防しよう！
👤管理栄養士 定①②それぞれ各会場20人（先着順）
📞🕒①②とも、初日の1週間前までに、健康づくり課健康推進担当（☎594-5545）へ電話・直接またはQRコードから申込み。



健康づくり課母子保健担当（☎594-5544）
■母子保健のご案内

※（新）保健センター（栄1-1 市民活動交流センター内B棟3階）
※こども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
※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	場所	その他
乳児健診	📎 心臓病や股関節の異常等の早期発見、運動発達の検査 👤 令和7年3月生まれのお子さん	7月18日（金）	（新）保健センター	🕒 13：10～14：10 📎 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル 👤 対象児以外は健康づくり課へ。 📎 離乳食講習を同時実施しています。
1歳6か月児健診	📎 内科健診、歯科健診等 👤 令和5年12月生まれのお子さん 👤 令和6年1月生まれのお子さん	東側 7月10日（木）	（新）保健センター	🕒 13：10～14：10 📎 母子健康手帳、健康診査票、バスタオル 👤 対象児以外は健康づくり課へ。 📎 対象児の保護者にこども商品券を配布します。
		西側 7月11日（金）		
		東側 8月7日（木）		
		西側 8月8日（金）		
3歳児健診	📎 内科健診、歯科健診、尿検査等 👤 令和4年1月生まれのお子さん	東側 7月14日（月）	（新）保健センター	🕒 13：10～14：10 📎 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 👤 対象児以外は健康づくり課へ。 📎 対象児の保護者にこども商品券を配布します。
		西側 7月15日（火）		
9か月児育児相談	📎 身長・体重測定、運動発達・離乳食・育児の心配ごとの相談等 👤 令和6年10月生まれのおさんがいる母親または家族	東側 8月4日（月）	（新）保健センター	🕒 10：00～10：30 📎 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5日（火）		
乳幼児育児相談	📎 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 👤 0～3歳児健診前のおさんがいる母親または家族で希望する人	8月4日（月）（予約制）	（新）保健センター	🕒 13：10～14：40 📎 母子健康手帳、バスタオル 👤 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後期	📎 出産の準備（呼吸法等）、赤ちゃんのお風呂の入れ方（実習） 👤 妊娠28週以降の妊婦と家族で希望する人	8月9日（土）（予約制）	（新）保健センター	🕒 9：30～12：00 📎 8組（先着順） 👤 母子健康手帳 👤 8月1日（金）までに健康づくり課へ電話または直接。

こころの相談

心の健康に不安がある人等の
相談に応じます

🕒7月23日（水）15：00～16：30

📍市役所 費無料 📞相談員 精神科医

👤市内在住の人で本人またはその家族（今までにこころの相談を利用したことがある人、精神科を受診したことがある人はご遠慮ください）

📞🕒7月16日（水）までに健康づくり課母子保健担当（☎594-5544）へ電話または直接。

〈広告〉

安心・安全な国産畳表推奨店

熊本産たたみ表証明書 熊本県はい草の生産日本一
についてます！

神戸畳店

北本市中丸5-70
591-4651
お気軽に、ご相談ください。
©2010 熊本県くまモン#K26719

MA
DO
ショップ

シャッター・網戸・玄関

MADO ショップ北本店

(有)大川ガラス

北本市下石戸下470
☎048-591-0967

防音・防犯・窓、玄関リフォームできます！

〈広告〉

創業30年の信頼と実績

外壁・屋根
塗装

ニチエー塗装
☎0120-137-156
営業時間：8:00-17:00 定休日：日曜日・祝日
〒363-0025
埼玉県桶川市下日出谷943-228
TEL:048-786-0004
FAX:048-591-5613
https://nichie-tosou.com

地域密着 直接取引 良心価格

成年後見・遺言・相続無料セミナー

日 時：令和7年8月2日(土)

時 間：13：30～14：30

場 所：北本市文化センター 第4会議室

内 容：「皆にやさしい遺言」

費 用：無料（入退場自由）

その他：セミナー終了後、個別相談可（要予約）
※詳細な事はお問い合わせ下さい。

連絡先：TEL 048-594-7421

きむら行政書士事務所 鴻巣市富士見町5-18