

# 健康衛生課からのお知らせ

● 申込・問合せ先 保健センター健康衛生課  
〒639-0251 逢坂1-506-1  
☎77-3965 ☎77-0939

◆ 感染症予防や気象警報など状況によっては行事を中止、変更、延期することがありますので、市ホームページにてご確認ください。健康衛生課までお問い合わせください。

行事	日時	場所	対象・定員	内容など	申込方法
親子料理講習会 「手作りソーセージで ホットドッグを作ろう」	8月5日(火) 9:30~12:00	総合福祉センター 3階調理実習室	20名	持ち物:エプロン、三角巾、マスク、 ふきん2枚、筆記用具、 材料費:大人500円、子ども300円 主催:食のサポーターかしば	電話または窓口 (先着順)
健康体操教室	8月18日(月) 10:00~11:30	総合福祉センター 2階多目的室	香芝市民	手軽に始められる簡単な体操 主催:香芝市健康運動普及推進員 協議会	申込不要 (直接お越しください)

## 香芝で健幸を実施します!

健康に関する測定を行い、体の状態を確認してみませんか?

- ◆ 日時 7月31日(木)9:00~12:00 \*12月10日(水)も実施予定
- ◆ 場所 総合福祉センター2階
- ◆ 内容 ①骨密度測定(定員100名) ②体力測定(定員30名)  
③7月31日は血液サラサラ度測定(定員30名)、12月10日はベジチェック(定員30名)  
\*①、②、③は測定ごとに申込が必要です。\*当日でも定員に空きがあれば申込可能です。  
④健康相談 ⑤栄養相談 ⑥お口の機能(パタカ)測定  
⑦食のサポーターかしば(ボランティア団体)による減塩紹介  
\*④、⑤、⑥、⑦は申込不要です。
- ◆ 申込 7月1日(火)8:30から申込サイトまたは窓口、電話にて申込



市HP 申込サイト



## 夏を安全に楽しむ感染症対策

夏は病原体を媒介する蚊やダニの活動が活発化します。こうした害虫に刺されると、“蚊媒介感染症”や“ダニ媒介感染症”といった動物由来の感染症にかかる危険性が高まります。野外でレジャーを楽しむ時は、肌の露出が少ない長袖、長ズボンで、明るい色の服(マダニを目視で確認しやすい)を着用するなどして、感染症から身を守りましょう。

厚生労働省  
HP



# 児童福祉課からのお知らせ

● 申込・問合せ先 総合福祉センター児童福祉課  
〒639-0251 逢坂1-374-1  
☎79-7522 ☎79-7532

行事	日時	場所	対象・定員	内容など
プレママ教室	7月23日(水) 13:30~16:00 8月7日(木) 9:30~12:00	保健センター	妊娠5か月(妊娠16週)以降の妊婦とその家族 各日6組(1組2名まで)	【助産師による講話】 ・妊娠期から育児期までのお話 ・沐浴体験/お着替え体験/抱っこ体験/パパの妊婦体験 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具
離乳食教室	①7月18日(金) ②7月29日(火) 10:00~11:00	総合福祉センター3階調理実習室	乳幼児と保護者 ①4か月児以降 ②7か月児以降 各日15組	①離乳食をはじめよう(1回食~2回食) ②レパートリーをふやそう(2回食~3回食) いずれも作り方の見学(試食は希望される保護者のみ) 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具(抱っこひもをお持ちのかたはご持参ください。)
乳幼児相談	7月11日(金) 7月22日(火) ①9:00~②9:30~ ③10:00~	保健センター2階	乳幼児と保護者 ①4組 ②③9組	・保健師による育児相談 ・栄養士による栄養相談 【持ち物】母子健康手帳、バスタオル
歯ぴか教室	7月22日(火) ①9:15~9:45 ②10:00~10:30 ③10:45~(各15分)	保健センター2階	乳幼児と保護者 ①1歳6か月児未満 ②1歳6か月児以降 ①②各時間帯8組 ③4組	①むし歯予防、歯みがきのお話 ②仕上げみがき、定期受診のお話 ③歯科衛生士との個別相談 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、②は歯ブラシ(子どもがみがく用と保護者が仕上げする用の2本)

## 歯ぴか教室を実施しています!

歯について気になることはありませんか?

\*申込制(先着順)、定員あり

乳幼児期からのむし歯予防が将来の歯の健康につながります。

教室に参加して、仕上げみがきの方法やむし歯予防について学びましょう!

歯科衛生士と個別で相談もできます。歯について気になることや困っていることを相談してみませんか?

