

キッズ料理教室

要予約

(市食生活改善推進連絡協議会主催)

- 対象** 小学生とその保護者(祖父母可)
とき 11月2日(土)午前10時～午後1時ごろ
ところ 保健福祉センターひだまり2階・クッキングルーム
内容 調理実習と講話
持ち物 エプロン・三角巾
参加費 小学生200円、大人300円
募集人員 8組 **申込期限** 10月25日(金)

～ひだまり通信～

健康いいね!

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。
 みなさんの健康づくりに役立ててください。

健康チャレンジ参加者募集

市民のみなさんがいつまでも健康に過ごせるよう、健康づくりへの取り組みを支援する「健康チャレンジ」を実施します。この機会に健康づくりに取り組んでみませんか。

健康チャレンジの流れ

内容	期間	概要
①受付	10月20日(日)～31日(木)	ひだまりフェスタ会場または健康係窓口にて、健康チャレンジカードを配布します。
②健康づくり 取り組み期間	11月～2月	健康づくりにつながる取り組みを自身で決め、4か月間取り組んでいただきます。
③確認	3月上旬	健康チャレンジカードを健康係へ提示したかたに粗品を進呈します。

※参加を希望するかたは、受付期間内に健康チャレンジカードを受け取ってください。

※①受付時と③確認時に体組成や血圧を測定しますので、取り組みの参考にしてください。

プレパパママ教室

要予約



- 対象** 妊婦のかた
 ※託児があります。
 (家族や、配偶者のかたも一緒に参加できます)
とき 10月17日(木) 午前10時～午後2時
ところ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール
持ち物 母子健康手帳
募集人員 10人(先着順)
申込期限 10月11日(金)

- 内容** ○講義
 ・歯科衛生士による「妊娠中・出産後の歯の話とケア方法」
 ・助産師による「妊娠・出産の話」
 ・管理栄養士による「妊娠中の栄養の話」
 ○おすすめランチの試食(昼食)
 ○体験(希望者)
 ・抱っこの仕方、オムツの替え方
 ・沐浴^{もくよく}実習
 ・パパの妊婦模擬体験

高齢者など季節性インフルエンザ予防接種

予防接種法に基づき、高齢者などのかたに季節性インフルエンザの予防接種を実施します。流行前にワクチン接種を受けて、インフルエンザを予防しましょう。

インフルエンザは、空気が乾燥するとかかりやすくなります。外出時にはマスクを利用したり、室内では加湿器などを使ったりして適度な湿度を保ちましょう。十分な栄養・睡眠をとることや、うがい、手洗いも手軽にできる予防法です。

- 実施期間** 10月15日(火)～令和2年1月31日(金)
対象 ●鳥羽市に住民登録があり、接種日の年齢が満65歳以上のかた
 ●年齢が60歳以上65歳未満のかたで、心臓・じん臓・呼吸器の機能の障がいまたは、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいがあるかたで、接種を希望するかた
個人負担額 1,500円(生活保護受給者は無料)
持ち物 健康保険証、健康手帳、予診票
 (予診票は、実施医療機関、健康福祉課健康係にあります)

市内実施医療機関

赤坂クリニック	鏡浦診療所
小林内科クリニック	鏡浦診療所 石鏡分室
近藤内科	鏡浦診療所 今浦分室
中村医院	神島診療所
中村クリニック	坂手診療所
はね小児科医院	菅島診療所
山崎整形外科	長岡診療所
—	桃取診療所

※市外(三重県内)の医療機関でも接種できます。医療機関へ問い合わせてください。