

# 健康ひろば

※ このページの内容についての  
問い合わせは  
総合福祉センターへ



(☎ 23-1313)

## ♥ 12月こどもの健康カレンダー

日	曜	予防接種など	受付時間	
5	火	B C G 予防接種	12:50~13:20	総合福祉センター
6	水	10カ月健康診査	12:15~12:30	
12	火	2歳歯科健康診査	12:45~13:15	
13	水	日本脳炎予防接種	12:50~13:20	
14	木	3歳健康診査	12:45~13:15	
19	火	4カ月健康診査	12:30~13:00	
20	水	1歳6カ月健康診査	12:15~12:45	シビックセンター
22	金	5歳児発達相談	12:15~12:45	
26	火	日本脳炎予防接種	12:50~13:20	総合福祉センター

休日当番医院でもMR(麻しん風しん混合ワクチン)の  
予防接種ができます ※要連絡

平日に予防接種を受けられない人はご利用ください。  
接種を希望する場合は、希望日の10日前までに総合福祉センターに連絡ください。

日	曜	医療機関名	受付時間
23	土	おりそ内科循環器クリニック (MR 2期のみ)	9:00~16:00
24	日	浄法寺診療所	

問い合わせ先 健康推進課 (内線 226)

## ♥ おせち料理教室

生活習慣病予防、減塩でおいしいおせち料理を作ってみませんか! (全2回)

日時 1回目:12月7日(木)、2回目:12月16日(土)、  
各回午前10時~午後1時30分

場所 1回目:ほほえみセンター 調理室、2回目:総合福祉センター2階 調理実習室

定員 先着20人

持ち物 エプロン、三角巾、米1合

申込期限 12月4日(月)

問い合わせ、申込先 健康推進課 (内線 223)

## ♥ 結いっこベビールーム

<離乳食教室>

日時 12月8日(金) 午前10時~正午

場所 総合福祉センター2階 調理実習室

内容 生後4カ月~8カ月の離乳食の調理実習

対象 妊婦、乳幼児を持つ保護者(定員8人)

持ち物 エプロン、三角巾、おんぶひもなど

申込期限 12月4日(月)

問い合わせ、申込先 健康推進課 (内線 224)

## ♥ 12月の献血

日	曜	受付時間	会場
14	木	10:00~12:00	二戸警察署
		14:00~16:30	県立二戸病院
15	金	9:00~11:00	総合福祉センター

※献血手帳、カードをお持ちください

問い合わせ先 健康福祉企画課 (内線 287)

## ♥ にのへ湯ったりお達者クラブ ~後期高齢者長寿・健康増進事業~

体操をした後に、無料で温泉施設での入浴や休憩ができます。

日時 12月12日(火)、19日(火) 各日午前10時~  
場所 金田一温泉センター ゆうゆうゆ~らく

※送迎はありません

内容 健康チェックと体操をした後は、自由に入浴や昼食を楽しめます

※昼食は各自で準備ください

対象 75歳以上の市民、各日30人程度

申込期限 利用日前の金曜日

※事前に申し込みください

問い合わせ、申込先 健康福祉企画課 (☎ 23-1313 内線 236)

## ♥ ビギナーズ料理塾

簡単でおいしい料理を楽しく作りながら、健康な毎日へのヒントを得てみませんか? 気軽に申し込みください。今回のテーマは「郷土食、行事食」です。

日時 12月13日(水) 午後6時30分~9時

場所 総合福祉センター2階 調理実習室

対象 40歳以下

定員 先着20人

持ち物 エプロン、三角巾、米1合

申込期限 12月6日(水)

問い合わせ、申込先 健康推進課 (内線 224)

## ♥ パパ・ママ教室

日時 12月22日(金) 午前10時~午後1時

場所 総合福祉センター

内容 妊娠中の食生活について、赤ちゃんのお風呂の入れ方について、講習と実演

対象 これからパパ・ママになる人

持ち物 エプロン、三角巾、米1合

問い合わせ、申込先 健康福祉企画課 (内線 262)

今月のひとこと

手洗い、うがいで  
インフルエンザを予防しましょう