

♥ 乳幼児期 所・問 保健センター ☎82-8211

3・4か月児健診	こんにちは赤ちゃん訪問時に案内済み。 4か月に入っても通知がない人、市外から転居してきた人はご連絡ください。
1歳6か月児健診	対象児に個別通知済み。 1歳7か月に入っても通知がない人はご連絡ください。
3歳児健診	対象児に個別通知済み。 3歳2か月に入っても通知がない人はご連絡ください。

子育て掲示板

● **児童センター** ●
18歳未満の子どもは誰でも遊ぶことができます♪



● **子育て支援センター** ●
いろいろな育児講座を実施しています♪



♥ 母子相談など 所・問 保健センター ☎82-8211 ※電話相談は随時受け付けています。

相談など	時・持	対・定・その他
育児相談 〔要申込み〕	時 7月6日(月) 〔幼児〕 午前10時から 〔乳児〕 午後1時から 持 母子健康手帳、バスタオル (身体計測時使用)	※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、個別で対応させていただきます。参加するためには事前申込みが必要です。
離乳食講習 (後期) 〔要申込み〕	時 7月9日(木) 〔受付〕 午後0時45分～1時 持 母子健康手帳、バスタオル	対 乳児の保護者 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、試食は中止します。参加希望者は事前に申込みが必要です。 定 先着10組
マタニティクラス (母子手帳交付)	時 毎週火・木曜日 (祝休日を除く) 〔受付〕 午前9時50分～10時 ※指定日時に来所できない場合はご連絡ください。 持 妊娠届出書、通知カードまたはマイナンバーカード (個人番号カード)、本人確認ができるもの	交付時に妊娠届アンケートによる健康相談をすべての人に実施します。時間にゆとりをもってお越しください。(初妊婦は説明に1時間程度かかります。)
おっぱい相談 〔要申込み〕	時 毎週月～金曜日 午前10時～11時30分 (ただし祝休日を除く) 持 母子健康手帳、授乳に必要なもの	対 おおむね6か月までの乳児の母親 ※お子さんと一緒に来所してください。 ※医療行為はできません。医療機関受診をすすめる場合があります。

★かっきーの健康づくり 応援コーナー★



シリーズ63.

問 保健センター (☎82-8211)

食育月間 毎月19日は「食育の日」 毎年6月は「食育月間」です

新型コロナウイルスの感染拡大防止対策として「ステイホーム」が実施され、家族そろって食事をする機会が増えたのではないのでしょうか。食事は、ただおなかを満たすだけのものではありません。楽しく食べる食事は、喜びや楽しさをもたらす、心が安らぎます。しかし、外出自粛や在宅勤務、休校に伴っての1日3食、毎日の食事の負担がとても大きい、という人は多いのではないのでしょうか。

今回は、そんな皆さんに保育園の給食で野菜の苦手な子どもでも食べやすい夏野菜の入ったメニューをご紹介します。お子さんのいる家庭ではできる範囲でお手伝いをしてもらおうなど、一緒に料理も楽しみましょう。

野菜たっぷりマーボー丼

(「かんたんやさしい子どもレシピ」より)

材料 (4人分)

豆腐……………1丁
豚ミンチ…………100g
なす……………1本
たけのこ…………50g
れんこん…………1/4個
ピーマン…………2個
ネギ……………2本
にんじん…………1/4本
しょうが…………1かけ
にんにく…………1かけ
サラダ油…………適量

水……………適量
片栗粉…………大さじ1弱
ごま油…………10cc
ごはん…………適量

調味料

みそ…………大さじ1/2
醤油…………20cc
砂糖…………大さじ1
酒……………10cc

作り方

- ①豆腐・野菜を食べやすい大きさに切る
- ②油を少量入れ、しょうが・にんにく・豚ミンチ・煮えにくい野菜の順に炒める
- ③水を適量加え、野菜が柔らかくなったら、調味料を加えて煮る
- ④豆腐を入れて火が通ったら、ねぎを入れてさっと煮る
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油をふってご飯にのせる



♥ 成人健(検)診

■ 集団検診(7月～8月)

▶ 申込み 半田市医師会健康管理センター「がん検診予約係」

☎0569-27-7890 (受付時間: 月～金 9時～17時、土 9時～12時)

【場所】保: 知立市保健センター パ: パティオ池鯉鮒 健: 刈谷医師会健診センター 【時間】○午前 ●午前・午後

検査方法	対象	受診料	7/3(金)	7/7(火)	※8/7(金)
			保	パ	健
18～39歳健診 ※国民健康保険加入者は無料	18～39歳	700円			○
胃がん検診	40歳以上	500円	○	○	○
大腸がん検診	40歳以上	300円	○	●	○
肺がん・結核検診	①胸部X線撮影	15歳以上	無料		
	②喀痰細胞診検査	①の受診者のうち 40歳以上希望者	○	○	○
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	500円	○	●	○
乳がん検診	40歳以上の女性	1,100円	○	●	○
前立腺がん検診	50歳以上の男性	400円	○	○	
肝炎ウイルス検診	40歳以上で過去に 受けたことのない人	無料	○	○	○
骨粗しょう症検診	20歳以上	300円		○	○

検診の詳細は広報ちりゅう3月16日号の折込みチラシまたは市ホームページをご覧ください。(下記QRコードからもご覧いただけます。)



※8月7日はレディース検診デー(女性のみ受診可)です

■ 個別検診

指定医療機関で胃がん、大腸がん、肺がん・結核、乳がん、子宮頸がん検診の受診ができます。申込みおよび健(検)診日のお問合せは、医療機関へ直接ご連絡ください。

■ 健診センター

刈谷医師会健診センターで乳がん、子宮頸がん検診、市民ドックの受診ができます。

▶ 申込み 刈谷医師会健診センター インターネット予約、電話予約ができます。

☎0566-91-3010 (受付時間: 月～金 9時～16時、土 9時～15時)

健診センター
インターネット予約
QRコード↓



♥ イベント・相談・検査

内 容	日時・場所 (保健センター ☎82-8211)	
こころの健康相談 (要予約)	7月7日(火) 午後2時・2時30分・3時 (定員 各1人)	医師と相談員が担当 ※秘密厳守 ☎82-8211
内 容	日時・場所 (衣浦東部保健所: 刈谷市 ☎21-4778)	
こころの健康医師相談 (要予約)	7月17日(金) 午後2時～4時	☎21-9337 (予約)
栄養・歯科相談(要予約)	7月8日(火) 午前9時～11時30分	☎21-9338 (予約)
骨髄バンクドナー登録 (要予約)	第1・2火曜日 午前9時～11時	☎21-4797
エイズ・肝炎・梅毒検査 (要予約)	第1・2火曜日 午前9時～11時 【夜間検査(エイズ・梅毒)】 第3月曜日 午後6時～7時	☎21-4797 ※エイズ: 匿名・即日検査可 ※【夜間検査】の結果は1週間後
検便・井戸水検査等(有料)	試験検査課へお問合せください。	☎21-9353

妊娠に気づいたら届出をしましょう

問 保健センター (☎82-8211)

妊娠が確認できたら、すぐに届出をしましょう。早期に妊娠の届出をすることで、妊婦健診の助成を早くから受けられるとともに、病気などに早く気づき、対応することができます。

医師や助産師、保健師などに、妊娠・出産・育児に関する相談をして、安心して過ごしていただくことも大切です。

保健センターでは、妊娠の届出と母子健康手帳交付時に、保健師や助産師がすべての妊婦さんと面談し、母子健康手帳の使い方や諸制度の説明、妊娠中や産後の生活などについてご相談に応じています。お時間は30分程度です。お時間に余裕をもってお越しください。

