

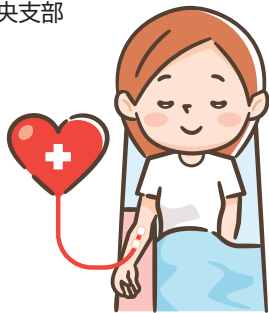
献血のお知らせ

献血にご協力いただいた方には記念品を進呈します。

日 10月3日(木)
午前10時～正午
午後1時30分～3時30分

所 役場庁舎前広場

他 実施団体は
(公社)神奈川県宅地建物取引業協会
県央支部



65歳から始める 転倒予防体操教室

ストレッチ、筋力トレーニングを行い、転ばない体づくりを目指します。

日 10月17日・24日 [全2回]
(いずれも木曜)
午後1時30分～3時

所 福祉センター3階 会議室

人 町内在住の65歳以上で、医師による運動制限が無く軽い運動をして支障のない方 25人程度

師 健康運動指導士
渡邊恵理さん

物 運動のできる服装、運動靴、飲み物

申問 9月19日(木)までに、
高齢介護課 長寿いきがい班へ
☎(内線)3338

ヘルシーボディエクササイズ

筋肉しっかりコース part.1 & part.2

将来元気に長生きできるよう、40歳からのフレイル予防として筋肉を鍛える方法を学んで実践してみませんか。

日 part.1 10月5日(土)
part.2 10月29日(火)

いずれの日程も

①午前9時30分～10時15分

②午前10時30分～11時15分

各45分のコースとなります。

※ part.1のみ、part.2のみの参加も大歓迎。part.1とpart.2両方の参加でさらに効果アップとなります！

所 健康プラザ1階 多目的室

人 町内在住の40歳から64歳までの方 各回10人

師 健康運動指導士
吉井昭洋先生

物 参加誓約書、運動のできる服装、運動靴、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

他 申し込み時に、ご希望の時間帯をお選びください。

申問 part.1は9月27日(金)
part.2は10月22日(火)
までに健康推進課へ

町ホームページ
「ヘルシーボディエクササイズ」



定期接種の機会を逃した方へ

子宮頸がん予防ワクチンのキャッチアップ接種

子宮頸がん予防ワクチンの積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方を対象に、キャッチアップ接種を実施します。

日 令和7年3月31日まで

※ 規定回数の接種完了には約6カ月かかります。

今まで一度も接種していない方は、9月中旬に1回目の接種を受ける必要があります。

所 愛川町予防接種実施医療機関

人 次の全てに該当する方

- 予防接種当日に町内在住
- 平成9年4月2日～平成20年4月1日に生まれた女性
- 過去に子宮頸がん予防ワクチンの接種を合計3回受けていない

町ホームページ
「子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)のキャッチアップ接種」



厚生労働省
「キャッチアップ接種のご案内」

また、差し控え期間中に自費で接種(任意接種※2価または4価ワクチンに限る)をされた方にも、当該予防接種費用の全部または一部を助成します。
詳しくは町ホームページをご覧ください。

専門職から

おすすめレシピ ～町立保育園の人気メニュー～

鮭は町立保育園でもよく登場する魚です。フライにすることでジューシーになり、パサパサした食感が苦手なお子さんでも食べやすく、保育園で人気です。

材料(子ども1人分)分量

●生鮭	40g	●水	7g
●しお	0.02g	●パン粉	5g
●こしょう	0.01g	●揚げ油	適量
●小麦粉	6g	●ソース	5g

作り方

- ① 鮭に塩、こしょうで下味をつける。
- ② 小麦粉と水を混ぜ、衣を作る。
- ③ 鮭の表面の水気を取る。
- ④ 鮭に衣とパン粉を付ける。
- ⑤ 170度の油で上下を返しなが、揚げる。

※水の量は様子を見ながら調整してください。

※卵アレルギーの対応のため、保育園では卵を使わないレシピで作っています。

(子ども1人分の栄養価)	
エネルギー	140kcal
脂質	7g
たんばく質	10.1g
食塩相当量	0.5g

鮭のフライ

栄養士
おすすめレシピです！



問 問い合わせ ☎ファクス ✉電子メール 費 がないものは無料です。 人 がないものはどなたでも参加・来場できます。

お子さんの歯科保健指導

日 9月26日(木)

所 健康プラザ2階 健診室

物 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、
バスタオル他 2歳児歯科健診では、身長・体重
測定も行います。

歯科保健指導	対象
むし歯予防教室 (1歳児歯科健診)	令和5年8月生まれ
2歳児歯科健診	令和4年8月生まれ 令和4年2月生まれ

対象者には9月上旬までに必要書類
をお送りしますので、届かない場合は
ご連絡ください。育児について心配事
のある方は、保健師・栄養士が相談を
お受けします。

※ むし歯予防教室では、フッ素塗布は
行っていません。

産後ケア
「赤ちゃんパパとママの教室」
(ひなたぼっこ)

産後の時期にパパとママの不安は
つきものです。教室の内容は、身長・
体重測定、育児・栄養・母乳に関する
個別相談、お友達づくりなどです。

日 9月19日(木)
午前9時30分～11時30分
受け付けは午前11時まで

所 健康プラザ2階 健診室

人 町内在住で、1歳未満のお子さんを
お持ちのお母さん、お父さん、
赤ちゃん物 母子健康手帳、バスタオル(赤
ちゃん用)、赤ちゃんに必要なもの
(おむつ、ミルクなど)申 9月18日(水)までに
健康推進課へ

すくすく親子健康相談

お子さんの発育・発達の確認や予防接
種などの育児相談を、保健師・栄養士・
看護師がお受けします。

日 9月5日(木)
午前9時30分～11時

所 健康プラザ2階 健診室

人 町内在住で、就学前のお子さんと
保護者

物 母子健康手帳

他 離乳食の展示・試食も実施します

申 申し込みの必要はありませんので、
直接会場へお越しください。

健康に関する相談会

申し込みの必要はありませんので、
直接会場へお越しください。

骨密度測定・骨粗しょう症
予防相談会

骨密度を測定し、生活習慣の見直しを
しませんか。

日 9月18日(水)
午前9時30分～11時

所 健康プラザ1階 多目的室

人 町内在住で成人の方
(骨粗しょう症で治療中の方を除く)他 測定は年度内1回限り。素足にな
りやすい服装でお越しください。

ヘルスあっぷ相談

大人の生活習慣病や健康・食事など
に関する相談を、保健師・栄養士・看護師
がお受けします。身体測定、体脂肪測
定、血圧測定なども行います。

日 9月18日(水)
午前9時30分～11時

所 健康プラザ1階 多目的室

人 町内在住で40歳以上の方

申 健幸aiちゃん測定のみ要予約
(先着・3人)。9月13日(金)
までに健康推進課へ学んで得する
町民健康講座いつまでも若々しく!
老化を防いで
身体の中から健康に日 9月30日(月)
午後1時30分～3時

所 健康プラザ1階 多目的室

人 町内在住の方 10人程度

師 明治安田生命保険相互会社

申 問 9月24日(火)までに
健康推進課へ

ヘルスあっぷクッキング

料理は時短でラクラク!
～健康と環境を意識して～日 10月4日(金)
午前10時～午後1時30分所 健康プラザ3階
健康づくり室・調理実習室人 町内在住の40歳から64歳まで
の方 12人(先着)

師 町管理栄養士

物 エプロン・三角巾・ハンドタオル・
マスク

費 400円(食材費)

申 問 9月24日(火)までに
健康推進課へ

乳幼児の健康診査

1歳6カ月児・3歳6カ月児 健康診査

対象の方には9月下旬までに必要書類を送付しますので、届かない場合
はご連絡ください。

所 健康プラザ2階 健診室

対 象	1歳6カ月児 (令和5年3月生まれ)	3歳6カ月児 (令和3年3月生まれ)
日にち	10月23日(水)	10月8日(火)
持ち物	母子健康手帳、問診票、 歯ブラシ、バスタオル	母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、 バスタオル、当日の朝の尿、 視力・聴力の調査票(記入済みのもの)

4カ月児・10カ月児 健康診査

診査は協力医療機関での個別健診となります。
対象になる前月の下旬に個別通知を送付し
ますので、詳しくは通知をご覧ください。

日 4カ月児健診

満4カ月になった日から満7カ月になる日
の前日まで(最適月齢は満4カ月)

10カ月児健診

満10カ月になった日から満13カ月になる日
の前日まで(最適月齢は満10カ月)

■樹木の枝などが道路に張り出している方は、枝などが道路に張り出さないよう、適切な管理にご協力ください。車両や歩行者の通行の妨げになり、事故の原因にもなります。