

天草市産前産後サポート事業

ハハトコ

参加無料

子ども連れOK

マタニティカフェ
4月13日(土)
10:30~12:30

マタニティサークル
4月20日(土)
10:00~12:00

ファミリーカフェ
4月21日(日)
10:30~12:30

*妊娠中の人
交流しましょ
*助産師対応

*妊娠中の人
*ヨガで
リフレッシュ

*産後5カ月
未満の人や
その家族
*助産師対応

ところ わわわのおうち(本渡町広瀬)。

申込方法 各開催日の前日までに電話で申し込んでください。

☎NPO法人子育てネットワークわ・わ・わ ☎080(2741)6382

あなたも“食改さん”になって
食生活を見直そう!

地域でお馴染みの“食改さん”は、正式名称を「食生活改善推進員」と言います。食を通じた健康づくりのボランティアとして全国に仲間がおり、男性の食改さんも活躍しています。

子どもや男性の料理教室を開催したり、親子に向けた食育の話、健康フェスタで食に関するブースを開設したりと幅広く活動する食改さん。

適正な塩分量やバランスの取れた食事メニュー、簡単にできるもう一皿など、“食改さん”になってあなた自身や皆さんの食生活を改善しませんか。



食改さん養成教室 参加者募集

受講無料

対象 市内在住の18歳以上の人(全8回の教室に参加し、修了後は食改さんとして活動できる人)。

とき 5月~12月の第2金曜日(初回は5月10日)。
午前9時30分~11時30分(調理実習時は12時30分まで)。

ところ 天草中央保健福祉センター。

募集人数 20人(先着順)。

申込方法 4月24日☎までに電話(☎3737)で申し込んでください。



5月の健康ごよみ

【中央セ】天草中央保健福祉センター
【東保セ】天草東保健福祉センター

健診対象	日	対象地区	健診会場	備考
3・4カ月児 (H31.1月生まれ)	5/7☎	本渡・新和・五和・天草	中央セ	
	5/15☎	有明・御所浦・倉岳・栖本	東保セ	
	5/16☎	牛深(向辺田を含む)・河浦	牛深支所	
7・8カ月児 (H30.9月生まれ)	5/9☎	本渡・新和・五和・天草	中央セ	
	5/15☎	有明・御所浦・倉岳・栖本	東保セ	
	5/16☎	牛深(向辺田を含む)・河浦	牛深支所	
1歳6カ月児 (H29.10月生まれ)	5/8☎	本渡(志柿・瀬戸・下浦)・有明・御所浦・倉岳・栖本 (平成29年9~10月生まれ)	東保セ	☎牛深・天草・河浦地区の平成29年10~11月生まれは、6月に実施予定。
	5/14☎	本渡(志柿・瀬戸・下浦を除く)・新和・五和	中央セ	
5歳児 (H26.4月生まれ)	5/9☎	本渡(志柿・瀬戸・下浦)・有明・御所浦・倉岳・栖本 (平成26年1~2月生まれ)	東保セ	
	5/16☎	本渡(志柿・瀬戸・下浦を除く)・新和・五和	中央セ	
	5/28☎			
名称	日	開催場所	持参品	
健康相談	5/13☎	天草中央保健福祉センター いさな館(御所浦支所の2階)、牛深支所	健康手帳 母子健康手帳 バスタオル ※時間はいずれも 10:00~11:00	
	5/20☎	天草中央保健福祉センター 有明保健センター		
	5/27☎	天草東保健福祉センター		

年に一度の健康チェック! ☑ ■申し込みは4月12日まで

各世帯に平成31年度「天草市健康診査のお知らせ」と「地域健診申込み用紙」を配布しています。

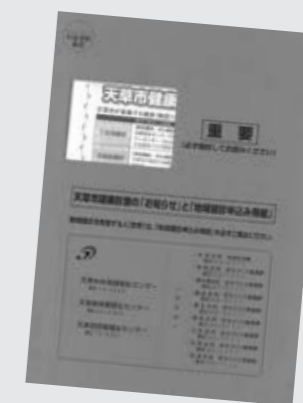
自分の体の状態を知ることが健康への第一歩です。

お住まいの地域で受診できる地域健診(バス検診)は、4月12日☎までに申込用紙を同封の返信用封筒で、郵送または各保健福祉センター・各支所へ提出してください。

それ以外の施設健診や人間ドック、個別健診は直接健診機関へ申し込んでください。

※申込期限、健診機関などは「天草市健康診査のお知らせ」をご覧ください。

※「健康診査のお知らせ(緑封筒)」が届かないときは、各保健福祉センターにお尋ねください。



☎天草中央保健福祉センター(亀場町) ☎☎0620
天草東保健福祉センター(栖本町) ☎☎3355
天草西保健福祉センター(河浦町) ☎☎3301