

## 食中毒にご注意!

これから食中毒が発生しやすい季節になります。食中毒予防の3原則である食中毒菌を「つけない・増やさない・消滅させる」を心がけましょう。

### 予防のポイント

#### つけない

- こまめに手を洗う。
- まな板を肉・魚とそれ以外で分けて使う。

#### 増やさない

- 作った料理や食材を室内に放置しない。
- 冷蔵庫内の食材の量は7割程度にし、冷気を循環させる。

#### 消滅させる

- 細菌やウイルスは熱に弱いので食品の中心まで十分に加熱する。
- 調理器具をこまめに消毒する。

☎天草中央保健福祉センター(複合施設こらす内) ☎24-0620  
 天草東保健福祉センター(栖本町) ☎66-3355  
 天草西保健福祉センター(河浦町) ☎75-3301

天草市産前産後サポート事業 \*ハ、ハ、ト、コ\* 参加無料

催し	日時・場所	内容	問い合わせ
マタニティサークル	6月25日☎ わわわのおうち (本渡町広瀬)	妊娠期とお産に役立つ 体操法や呼吸法、瞑想法  多胎児家族・親子で できる体遊びやリズム 遊び  ふれあい遊びや授乳 相談	NPO法人子育てネット ワークわ・わ・わ ☎080-2741-6382 ※前日までに申し込み。 ※状況により対応など 変更になる場合があります。
ツインズカフェ	6月27日☎ たからじま保育園 (下浦町)		
マタニティ&ファミリーカフェ	6月28日☎ 天草町下田南 (詳細はお尋ねください)		

子どもの健診日程はこちらでチェック!



## 7月の地域健診は 栖本・有明地区

地域健診の申し込みをした人に問診票を送付します。まだ申し込みをしていない人で、受診を希望する場合は、天草東保健福祉センターへご連絡ください。

地区	とき・ところ	受付時間
栖本	7月2日☎・3日☎ 栖本福祉会館	7:30～ 11:00
有明	7月4日☎～7日☎ 有明町民センター	

☎天草東保健福祉センター ☎66-3355



## 産後の心と体をケア

産後は「近くに相談する人がなくて育児が不安」、「授乳がうまくいかない」などの不安や環境の変化でお母さんの心と体に負担がかかります。安心して子育てするためにも医療機関や助産院で心と体のケアや授乳・育児のアドバイスを受けてみませんか。

### こんなケアを受けられます

- 乳房ケア(マッサージ) ・授乳指導
- 育児相談や指導 ・沐浴実習
- お母さんの心や体のケア、栄養指導

### 誰でも利用できるの?

本市に住民票がある生後1歳未満の赤ちゃんとお母さんが対象



### 利用できる回数と金額

種類	回数	自己負担額
医療機関に宿泊	6泊以内(連泊も可)	1泊5,000円
自宅でケア(訪問)	3回以内 ※1回に複数のケアを受けることも可。	なし
医療機関・助産院に通う		

※——は今年度から対象者、回数を拡大。

### 利用できる医療機関や助産院

種類	施設	問い合わせ先
宿泊・通い	天草中央総合病院(東町)	☎22-0011
	産科婦人科本原クリニック(古川町)	☎24-1175
訪問・通い	天草さくら助産院(川原新町)	☎080-1724-6205
	喫茶子助産院(亀場町亀川)	☎080-5189-0969
通い	鬼塚クリニック(亀場町食場)	☎24-3636



## 赤ちゃんのために風しんの予防接種

風しんは感染者の飛沫(唾液のしぶき)などで他の人にうつる感染症です。妊娠初期の妊婦が感染すると出生児の眼や耳、心臓に障がいが出ることもあるため、予防接種で防ぎましょう。

対象 妊娠を希望する女性と配偶者などの同居者で次のいずれかに該当する人

- 県が行う抗体検査で予防接種が必要と判断された人
- 過去の風しん抗体検査でH抗体価が16倍以下の人
- ※抗体価検査の結果が分かるものが必要。

助成額 10,000円を上限

助成期間 令和3年3月5日☎まで

※予防接種は事前に各保健福祉センターへ申請してください。  
 詳細は市ホームページに掲載。

▶市ホームページ

