

みなさんの健康のために(9月)

健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

全て事前に申し込みが必要です。

妊婦歯科健康診査

回 9月14日(火)午後1時~2時45分

場 豊栄健康センター

人 妊婦 先着24人

申 8月18日(水)から電話で市役所コールセンター ☎243-4894

離乳食講習会

■ はじめての離乳食

回 9月7日(火)午後1時半~2時半

場 北地域保健福祉センター

内 離乳食の始め方

人 生後5カ月頃の乳児の保育者 先着10人

申 8月18日(水)から電話で市役所コールセンター ☎243-4894

育児相談(身体計測・栄養相談)

人 乳幼児と保育者

| 9月 | 会場 | 定員 | 申し込み先 |
|---------------|-------------|-------|------------------------------|
| 15(水) 9:30 | 豊栄健康センター | 先着32組 | 健康福祉課地域保健福祉担当 (☎387-1345) |
| 28(火) 9:30 | 北地域保健福祉センター | 先着24組 | 北地域保健福祉センター (☎387-1781) |

※各2時間。計測のみも可

始めよう! ウオーキングで健康づくり

回 9月24日(金)午後2時~3時半

場 北地区スポーツセンター

内 効果的なウオーキング法の講話と実技

人 40歳以上で医師から運動制限されていない人 先着10人

申 電話で健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

始めよう運動! 健康づくりスタートセミナー

内 健康づくりに役立つ運動の講話と実技

人 40~74歳でほかの運動教室・サークルなどに参加していない人

| 9月 | 会場 | 定員 | 申し込み先 |
|----------------|----------|-------|------------------------------|
| 14(火) 13:30 | 北地区公民館 | 先着12人 | 北地域保健福祉センター (☎387-1781) |
| 22(水) 13:30 | 豊栄健康センター | 先着10人 | 健康福祉課地域保健福祉担当 (☎387-1345) |

※各2時間

健康相談(保健師・栄養士による個別相談)

| 9月 | 会場 | 定員 | 申し込み先 |
|----------------|-------------|------|------------------------------|
| 22(水) 13:30 | 豊栄健康センター | 先着8人 | 健康福祉課地域保健福祉担当 (☎387-1345) |
| 24(金) 9:30 | 北地域保健福祉センター | 先着4人 | 北地域保健福祉センター (☎387-1781) |

※各2時間。健康診断の結果記録票がある人は持参してください

あなたの骨は大丈夫?



骨粗しょう症予防相談会

健康福祉課健康増進係 ☎387-1340

自分の骨密度を知って、丈夫な骨で健康に過ごしませんか。若い人の参加もお待ちしています。

回 9月8日(水) ①午前9時45分~ ②午前10時15分~ ③午前10時45分~ ④午前11時15分~

場 北地域保健福祉センター

内 骨密度測定(超音波式、かかとを素足で測定)、骨粗しょう症予防のための健康相談など

人 18歳以上 各回先着7人

※骨粗しょう症で治療中の人、両足のかかるとに骨折や外傷のある人を除く
申 8月19日(木)から電話で市役所コールセンター ☎243-4894

お口元気で、からだも元気!

歯と口の健康づくり講座

回 9月17日(金)

午後1時半~2時半

場 北地区コミュニティセンター

内 誤嚥性肺炎の予防、口の体操の紹介、唾液腺マッサージなど歯科衛生士による講話と実技

人 65歳以上 先着10人

申 8月16日(月)から電話で健康福祉課健康増進係 ☎387-1340



血圧元気塾(全2回)

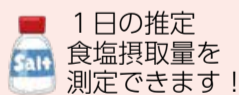
回 10月15日・29日(金)午後1時半~4時

場 北地区公民館

内 保健師・栄養士の話、ウオーキング、ストレッチの実技指導

人 先着20人

申 8月16日(月)から電話で健康福祉課健康増進係 ☎387-1340



1日の推定食塩摂取量を測定できます!

催しや検診などに参加する場合は、マスクの着用・自宅での検温をお願いします。体調がすぐれない場合などは、参加を控えてください。

今が旬! 北区が誇る農産物③

おいしさ凝縮! 高級感ある「メロン」

出荷時期 7月~8月上旬、9月中旬、10月上旬~11月上旬

主要産地 南浜地区

メロンの栽培は、枝や葉を整理し蜂を入れて交配するなど、生産者の高い技術が問われます。形や食味が良くなるように、水を丹念に管理して作られる「芸術品」です。おいしいメロンを選ぶコツは、ネット(メロンの表面にある網目)が均一にかかっているかどうかです。家庭で堪能するもよし! お土産や贈り物としても喜ばれます。



農産振興課農業振興グループ ☎387-1365

ワクチン接種詐欺に注意

~新型コロナワクチン詐欺に関する相談を受け付けています~

ワクチン接種等に関して電話で口座情報などを聞いたり、ATMの操作をお願いしたりすることは絶対にありません。

<相談事例> 「新型コロナワクチンが優先的に接種できる。後日全額返金されるので10万円を振り込むように」との不審な電話がかかってきた。

新型コロナワクチン詐欺
消費者ホットライン

0120-797-188

受付時間:10時~16時(土・日曜、祝日も実施)

4月末までに申し込んだ人は、マイナポイントの申請ができます。