



## 母子健康手帳の交付

妊娠がわかったら、母子手帳の交付を受けましょう。

- **とき** 毎週水曜日の午前10時から11時30分まで。必ず妊娠している人がお越しください。日時都合がつかない場合はご相談ください
- **ところ** くらの郷保健棟
- **必要なもの** 妊娠届出書（ある人のみ）、個人番号カードまたは個人番号通知カードと本人確認ができるもの（運転免許証等）

## 総合健(検)診のお知らせ

生活習慣病予防のためにも年に1度は必ず健診を受け、健康づくりに取り組みましょう。

- **とき** 5月21日(木)、22日(金)、6月3日(水)、4日(木)、5日(金)、20日(土)、7月5日(日)、12日(日)、13日(月)、14日(火) ※4月の健診は新型コロナウイルス感染症対策のため中止
- **ところ** くらの郷保健棟
- **受付時間** 午前8時30分から10時30分まで。混雑緩和のため受付時間を20分ごとに区切って案内しています。健診の案内票をご覧のうえ、受診してください
- **申込方法** 健診を希望する人は、申込書を送付しますので電話でご連絡ください。申込書には必要事項を記入し、希望する健診日の**1か月前**までに返送してください
- **健(検)診内容** 各種がん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん・肝炎ウイルス・結核検診）、特定健診、基本健診
- **申し込み** くらの郷保健棟まで

## ヨガ教室のご案内

子育て支援講座として「ヨガ教室」を開催します。

- **とき** 4月から令和3年3月までの月1回（月曜日）、全12回を予定（詳しい日程はお問い合わせください）
- **ところ** くらの郷保健棟
- **対象者** 町内在住で子育て中のお母さん（就学前の子どもを育てている人を優先）
- **定員** 先着15人
- **託児** あり（先着5人）
- **参加費** 無料
- **申し込み** くらの郷保健棟まで

いずれの事業も新型コロナウイルス感染症対策のため、日程が変更となる場合があります。

## 乳幼児健診・相談

4月の乳幼児健診は次のとおりです。該当者には事前に通知をしています。ご確認ください。

- **とき** 健診の内容によって異なりますので詳細は通知（案内）書をご確認ください
- **ところ** くらの郷保健棟
- **内容** 身体測定・問診・小児科医診察・育児相談・栄養相談など

区分	期日	対象児
4か月健診	4月16日(木)	令和元年11月21日から 令和元年12月18日生まれ
7か月健診	4月23日(木)	令和元年8月30日から 令和元年9月26日生まれ
12か月健診		平成31年4月1日から 平成31年4月30日生まれ
1歳半健診	4月9日(木)	平成30年9月6日から 平成30年10月9日生まれ
3歳健診		平成29年3月6日から 平成29年4月9日生まれ
乳幼児相談	4月14日(火)	令和2年1月11日から 令和2年2月14日生まれ

※乳幼児相談は、身体測定・育児相談・栄養相談を行います。申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

## わくわくクッキング

子育て中のお母さん、家族のために栄養バランスのとれた簡単・おいしいメニューを実習してみませんか。鞍手町食生活改善推進員の皆さんが、料理のコツも一緒に教えてくれます。

- **とき** 5月13日、7月1日、11月4日、令和3年1月13日、令和3年3月3日（いずれも水曜日）の午前10時から午後1時まで。可能な限り5回継続してご参加ください
- **ところ** くらの郷保健棟
- **対象者** 乳幼児、小・中学生の子どもがいるお母さん
- **定員** 20人
- **託児** あり（先着5人）
- **参加費** 材料代として1回300円
- **申込方法** 5月1日（金）までにくらの郷保健棟に電話でお申し込みください