

食コンシェルジュを目指しませんか？ 市健康づくり食ボランティア養成講座

問 保健センター ☎48-3751

乳幼児から高齢者まで多世代の栄養、献立作成のコツ、生活習慣病予防の食事など幅広く学べます。5回以上参加した人には終了証を授与し、市健康づくり食ボランティアとして活動できます。

- 所** 保健センター
対 市内在住の18歳～69歳
定 16人（先着順）
¥ 2,000円（教材費含む）
申 7月7日(月)より直接又は電話

とき	内容
8月6日(水) 10時～11時30分	講話「へきなん健康づくり21プラン」、オリエンテーション、グループワーク
9月3日(水) 10時～12時	講話「最新の離乳食について」・「食品衛生」調理「乳幼児の発達に合わせた離乳食作り」
10月1日(水) 10時～12時	講話「食品栄養成分の見方」演習「栄養価計算」
11月5日(水) 10時～12時	講話「栄養知識と献立の立て方」グループワーク「献立作成」
12月17日(水) 10時～12時	講話「健診結果の見方」・「生活習慣病予防の食事」調理「肥満・糖尿病予防の食事」
2026年1月7日(水) 10時～12時	講話「高齢者の健康と介護予防」・「低栄養の予防」調理「高齢者の低栄養を防ぐ食事」
2月4日(水) 10時～12時	講話「健康づくりの運動と休養」、運動実習調理「免疫力を高める食事」
3月25日(水) 10時～11時	修了証書授与式 食ボランティアとの交流会

夏休み親子食育フッキング教室

問 保健センター ☎48-3751

市健康づくり食ボランティア会員が食育フッキング教室を開きます。バランスの良い食事を親子で楽しく作りましょう！

- 時** 7月26日(土) 9時30分～12時（受付9時15分～） **所** へきなん福祉センターあいくる
内 食育ゲームとバランスの良い献立の調理（ミートソースと卵とチーズのおにぎらずとサラダ巻き風おにぎらず、可愛いそうめん汁、おかしな目玉焼き）
対 小学3年生以上の子と保護者
定 8組（先着順/保護者1人につき子1人）
¥ 600円/組 **申** 7月7日(月)～17日(木)に直接又は電話で保健センター



市民病院

ハナちゃん通信

乳がん検診を実施しています

問 市民病院地域連携室 ☎48-5050

現在、乳がんになる人の数は年々増える傾向にあります。月に一度は自己検診、年に一度はマンモグラフィと超音波検査を受け、乳房のわずかな変化を見逃さないことが大切です。

- 時** 2026年3月31日(火)まで（土・日、祝日は除く）
所 市民病院 **対** 20歳以上（2006年3月31日以前生まれ）の人
内 乳房X線写真撮影（マンモグラフィ）又は超音波検査（エコー）、自己触診法の説明
 ※40歳以上の方は、乳房X線写真撮影（マンモグラフィ）、超音波検査（エコー）のどちらかを選択してください。
¥ 1,400円
 以下の人は無料です。

- ・市発行の無料クーポン券を使用する人（乳房X線写真撮影のみ）
 - ・生活保護、市民税非課税世帯の人（市役所で証明書を受け取り、検診当日提出）
 - ・1956年3月31日以前生まれの人
- 申** 平日13時～17時に電話で市民病院地域連携室