

子宮頸がん・乳がん集団検診

日程 9月30日(金)、10月3日(月) 午後
 場所 保健センター
 対象 子宮頸がん検診：20歳以上で奇数月生まれの女性
 乳がん検診：40歳以上で奇数月生まれの女性
 女性特有のがん検診(無料クーポン券)の該当になる方
 定員 子宮頸がん200名、乳がん160名
 費用 子宮頸がん検診：600円、乳がん検診：1,200円
 申込 8月22日(月)・23日(火)9時～16時に電話または保健センター窓口へ ※定員になり次第締切

ポリオ(急性灰白髄炎)

10月にポリオの投与を実施します。
 対象 平成22年6月1日～平成23年5月31日生(対象児には予診票を郵送)
 ※今まで受けられなかった7歳5か月までの方は、母子手帳を必ず持参のうえ、予診票を取りに来てください。
 予診票配布期間 8月22日(月)～9月2日(金)
 ※都合のつかない方は、期間前にご連絡ください。

離乳食教室

栄養士の話聞きながら、5～8か月頃の食事を調理して、赤ちゃんと一緒に味わってみましょう。
 大人の食事からの取り分け方法などもお話します。
 日時 9月16日(金) 9時50分～12時
 定員 15組(申込順)
 申込 9月9日(金)までに、電話で保健センターへ

女性特有のがん検診

～子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券～
 無料クーポン券の有効期限は、平成24年1月31日までです。有効期限間際は混み合いますので、早めに町内または他市町の協力医療機関(契約を結んでいる病院)で受診してください。

子宮頸がん	玉井医院、長岡産婦人科医院、堀中病院、久我産婦人科医院、産婦人科木村医院、ワイズレディスクリニック
乳がん	東埼玉総合病院、済生会栗橋病院

※事前に医療機関へ予約し受診してください。
 ※詳細は、平成23年6月末に個人通知させていただいた『子宮頸がん・乳がん検診のご案内』をご覧ください。

筋力トレーニング講習会

(60歳以上対象)

転倒予防や健康づくりのために、自分で使える簡単な筋力トレーニングマシン利用を学ぶ講習会を受けてみませんか。講習会終了後は、自主トレーニングをして元気に過ごせる体をつくりましょう。
 事前講習日時 9月22日(木) 10時～11時30分
 場所 杉戸町シルバー人材センター2階 ふるさと元気村
 対象・定員 町内在住の60歳以上の方 5名(先着順)
 ※ただし要支援・要介護認定を受けている方を除く
 申込 電話で保健センターへ(申込書を郵送します)

保+健

お子様の用事でお越しになる際は母子健康手帳をお持ちください
 保健センター ☎(34)1188

ヘルストレーニング教室

毎日子育てを頑張っているママへお誘いです。日頃なかなか自分の時間がとれず、運動不足になったり、ストレス解消ができずにいませんか?一緒に楽しく身体を動かして、心も身体もリフレッシュをしましょう♪
 日時 9月6日・27日、10月4日・11日・25日、11月1日・15日・29日 火曜日(全8回) 10時～11時30分
 場所 保健センター2階 研修室
 対象・定員 未就学児を子育て中のママ 定員20名
 保育：3歳未満の乳幼児 定員12名
 ※保育希望の方は、申込時にお申し出ください。なお、今回はじめて保育を希望される方を優先して受付します。
 持ち物 タオル、水分補給用の飲み物
 ※運動できる服装でお越しください。
 申込 8月16日(火)9時～、電話で保健センターへ

生活習慣病予防の料理教室

日時 9月15日(木) 9時30分～13時
 場所 保健センター2階 調理実習室
 費用 300円(材料費)
 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん、筆記用具、すべりにくい室内履き
 定員 25名
 申込 9月8日(木)までに、電話または保健センターへ
 ※17時以降 佐藤☎(32)3539
 主催 食生活改善推進員協議会

乳幼児健診

名称	対象	実施日
3～4か月児健診(BCG接種)	平成23年5月生	9月21日(水)
9～10か月児健診	平成22年11月生	9月20日(火)
1歳6か月児健診	平成22年2月生	9月7日(水)
3歳児健診	平成20年4月生	9月28日(水)

受付時間 13時～13時30分
 持ち物 母子健康手帳、バスタオル(3歳児は母子健康手帳のみ)
 ※対象児には個別通知があります。健診日の1週間前までに通知が届かない場合は、保健センターへご連絡ください。

ラッコ教室

1歳半～2歳(平成21年10月～平成22年1月生まれ)のお子さんとお母さん、楽しく遊びながら育児やしつけについて考えてみませんか。
 日時 9月15日(木)・22日(木)・28日(水)、10月6日(木)・25日(火)(全5回) 10時～11時30分
 場所 杉戸子育て支援センター「たんぼぼ」
 内容 友達づくり、親子遊び、お母さん同士の話し合い(こどもの生活リズム、ことばの発達、子育て相談)
 定員 5組(親子) ※定員になり次第締切
 申込 8月17日(水)9時～、電話で保健センターへ

麻疹風しん予防接種を受けましょう

麻疹風しん予防接種はお済みですか?
 該当のお子さんには、個別に通知しました。説明書をよく読み、速やかに接種して下さるようお願いいたします。
 なお、転入の方で予診票をお持ちでない方は、母子手帳を必ず持参のうえ、保健センター窓口までお越しください。

平成23年度対象の方
 ・平成17年4月2日生～平成18年4月1日生(年長児に相当する年齢)
 ・平成10年4月2日生～平成11年4月1日生(中学1年生に相当する年齢)
 ・平成5年4月2日生～平成6年4月1日生(高校3年生に相当する年齢)
 接種期限 平成23年4月1日(金)～平成24年3月31日(土)
 ※夏休み期間を利用して、積極的に接種するようにしましょう。

募集期限迫る!

ブランクのあるナースの復職を埼玉県が応援!

埼玉県では、もう一度働いてみたい看護師の職場復帰を応援しています。ブランクのある方も安心して復職できるよう働きやすい病院を紹介し、6か月の充実した勤務研修により、自信を持って職場復帰ができるようサポートします。
 勤務研修を実施して下さる医療・介護施設もあわせて募集しています。(県からの助成あり)

問合せ 埼玉県医療整備課 ☎048(830)3543
 申込 (社)埼玉県看護協会ナースセンター ☎048(824)7266

受講者募集

食生活改善推進員養成講座(全5回)
 ～食のボランティア、目指しませんか?～

食生活改善推進員協議会では、「私達の健康は私達の手で」をモットーに、食を通じた地域の健康づくりを目指し、料理教室の開催などのボランティア活動を続けています。食生活改善推進員として活動してみませんか。

月日	時間	内容
9月22日(木)	9時30分～14時	講義(食生活改善推進員、生活習慣病予防)・調理実習
10月21日(金)		講義(健康日本21)・調理実習
11月25日(金)		講義(食育、食事バランスガイド)・調理実習
12月16日(金)		講義(食品衛生、調理の基本)・調理実習
1月16日(月)	9時30分～12時	講義(身体活動、運動)・運動実技

■講座日程
 対象 町内在住の方で、全日程(5日間)に参加できる方
 場所 保健センター2階 調理実習室
 費用 1,200円(調理実習材料費300円×4日分)
 持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、ふきん、台ふきん、すべりにくい室内履き、運動ができる服装(最終日のみ)
 定員 25名(申込順)
 申込 9月14日(木)までに電話で保健センターへ
 ※全ての日程に出席された方には修了証書を発行します
 主催 食生活改善推進員協議会