

保健行事

☎健康推進課 ☎820-5637

当番医

6月14日(日) 高橋整形外科クリニック ☎854-2222 6月21日(日) 豊田内科医院(坂町) ☎885-0280
 6月28日(日) 豊田レディースクリニック ☎855-1913 7月5日(日) 三登医院(坂町) ☎885-0037

※電話番号、特に局番をよくお確かめのうえ、おかけください。
 ※急な当番医の変更があった場合は、記載と異なることがありますのでご了承ください
 ※4月から熊野町と坂町合同の当番制になりました。

※介護予防ボランティアポイント対象事業

健康相談*

生活習慣病予防や妊婦などの相談に、保健師および栄養士が個別で応じます。必要に応じて血圧測定、検尿を実施。
 ①17日(水)西部地域健康センター 13:30~15:00
 ②22日(月)東部地域健康センター 13:30~15:00
 ③7月1日(水)中央ふれあい館 10:00~11:30
 ☎健康手帳や健診結果など(お持ちの人)

離乳食ステップアップ教室

後期(9カ月頃~)の離乳食の進め方をお話しします。調理実演、食べさせ方など。試食あり。個別相談も可能です。
 ①9カ月頃~1歳頃のお子さんと保護者
 ②12日(金)13:30~14:30 ※受付時間13:15~13:30
 ☎くまの・こども夢プラザ

乳児健診

☎町内に住所を有する乳児(令和2年1月1日~2月29日生まれ)
 ☎10日(水) (受付時間)13:00~13:30
 ☎町民会館
 ※対象者には個別通知を行います。転入などで届かない場合は、健康推進課にお問い合わせください。

すくすくクラブ(育児相談)

保健師などによる体重・身長測定、栄養相談、子育て相談、産前産後相談を行います。気軽にご利用ください。
 ☎妊婦、0カ月~未就学の乳幼児と保護者
 ①16日(火)町民会館 10:00~11:30
 ②23日(水)くまの・こども夢プラザ 10:00~11:30
 ③7月3日(金)東部地域健康センター 13:30~15:00
 ☎母子健康手帳

3歳児健診

☎町内に住所を有する幼児(平成28年12月1日~平成29年3月31日生)
 ☎19日(金)、24日(水) (受付時間)13:00~13:30
 ☎町民会館
 ※対象者には個別通知を行います。転入などで届かない場合は、健康推進課にお問い合わせください。

けんこう華齢教室*

テーマ..「薬との上手なつきあい方」講師..一般社団法人 安芸薬剤師会 会長 二川 勝氏
 ☎どなたでも
 ①26日(金)13:30~15:30
 ☎くまの・みらい交流館
 ☎健康手帳(お持ちでない人は会場でお配りします)

子育て世代必見! 「子育てアプリくまのっ子」配信開始

スマートフォン向けアプリケーション「子育てアプリくまのっ子」を導入し、妊娠から子育てまで、切れ目なくサポートしていきます。

【本アプリでできること】

- ・「妊娠中の記録」や「子どもの成長記録(乳幼児健診など)」の管理
- ・予防接種のスケジュール管理
- ・妊娠や子育てに関する情報を入手 など

ぜひ、使ってみてくださいね。
ダウンロードはこちらから→



健康推進課 村山

☎健康推進課 ☎820-5637

児童手当「現況届」の提出をお願いします

児童手当受給者が、6月分以降も引き続き受給するためには、所得額などを確認する現況届の提出が必要です。対象者には5月末に現況届を送付していますので、以下の持参物とともに子育て支援課窓口へ提出ください。

☎児童手当現況届 ・印かん ・受給者本人の健康保険証の写し
 ☎6月1日(月)~30日(火)8時30分~17時15分
 ※6月18日(木)は20時まで
 ☎子育て支援課 ☎820-5623

令和2年度医療機関健診申込書

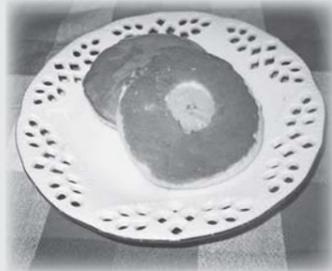
地区	丁目 番号			電話
氏名	生年月日	T・S・H 年 月 日	性別	男 女

★希望する医療機関名を記入し、検診項目に○をつけてください。

医療機関名	特定健診	胃がん検診 (胃内視鏡検査)	子宮頸がん検診	乳がん検診 (マンモグラフィ検査)
()				

← 切り取ってご使用ください。

バナナケーキ



【材料】(4人分)

- ・ホットケーキミックス... 150g
- ・バナナ... 2本
- ※甘く熟したものがおすすめ
- ・卵... 1個
- ・牛乳... 100ml

【作り方】

- 1 混ぜる
ボウルにバナナを入れてフォークでよくつぶし、卵と牛乳を加えて混ぜる。ホットケーキミックスを加え、なめらかになるまで泡だて器で混ぜる。
- 2 焼く
温めたフライパンまたはホットプレートに1の生地を流し入れ、上から輪切りのバナナを押すようにのせる。生地の表面が乾いてきたら、裏返し、色よく焼く。

【健康メモ】

♪生地にバナナを混ぜ込むとボリウムが出て腹持ちがよくなります。
 ♪お好みの具材を入れて、わが家の定番を見つけてください。

ホームページでもレシピを掲載しています。



1日の塩分目標 8g以下(1人分)
 今回のレシピ 0.4g(1人分)

(健康推進課)

※広報「くまの」では、町民の皆さんのお宅に広報が届くまでの期間を考慮して、おおむね発行月の11日以降から翌月10日までの行事のお知らせを掲載しています。