

◎健康づくり課（保健センター）
☎ 973・3700、FAX 976・8896
㊟ 411・0832 南二日町8・35

講座・募集

マタニティセミナー

時 8月10日(木)午後1時30分～4時
場 保健センター東館

内 歯科健診、ブラッシング指導、
育児体験、グループワーク

対 三島市に住民登録のある妊婦
母 母子手帳、筆記用具、ママパ

パ学級のテキスト、手鏡、歯
ブラシ、コップ、飲み物、厚
手の靴下※冷える人
問 健康づくり課

産前・産後ケアセミナー

「出産に向けて何をしたら」
「出産後の生活は」「出産後、体
型が変わった気がする」「自分
の体のことも心配」「ほかのマ
マと話したい」そんなプレママ、
ママのための講座です。妊婦同
士、妊婦と乳児の母で交流しま
しょう。

時 8月25日(金)午後1時30分～4時
場 保健センター東館

内 ①妊婦・マタニティストレッ
チ、栄養講話②出産後の人..
骨盤エクササイズ

対 ①妊娠中の人②平成29年2月
～3月生まれの乳児の母
定 ①20人②10人

Pick Up!!

「困った」を「よかった」に。
あなたのそばに、My 保健師

妊娠や出産について、不安なあなたを「母子保健コーディネーター」と「地区担当保健師」が支援します。

■母子保健コーディネーター

子育て世代包括支援センターにいる保健師が、妊娠から産後まで継続して相談に応じ、適切な事業を紹介します。

- 事業の例
- ①産後ケア事業▶退院後、体調不良などがある人はショートステイやデイケアを利用し母子のケアや授乳指導を受けられます
 - ②訪問型サポート事業▶妊娠期や産後、援助が受けられない人に家事育児支援を行う

※①②共に利用時間、自己負担あり
詳細は問合せ



▲ぜひ頼ってください

■地区担当保健師

小学校区ごとにいる担当の保健師。長期にわたり継続して相談に乗り支援をします。



▲保健センターでお待ちしています

母子保健コーディネーターと地区担当保健師があなたの子育てを見守ります。「My 保健師」に気軽にご相談ください。
問 健康づくり課

お知らせ

母 母子手帳、筆記用具、飲み物、
運動のできる服装
託 児 1歳未満児を10人まで(申
込時に要予約) ※1歳以上の
子 を 連 れ て の 参 加 は 不 可。
申 ・ 問 8月18日(金)までに健康づ
くり課

蚊媒介感染症に注意しましょう

蚊を媒介とする感染症にはジ
カ熱やデング熱などがありま
す。ウイルスは感染者の血を
吸った蚊の体内で増え、感染を

広げていきます。

暑い時期には蚊が多く発生し
ます。感染症を予防するために
次の対策を心がけましょう。

発生させない ①水たまりをな
くす②バケツなどの容器は片
付け、水がたまらないように

する③雨水マスなどはこまめ
に清掃を行う

刺されない ①蚊が生息する場
所へ外出する際は肌の露出を

なるべく避ける②肌の露出部
分には虫よけ剤を使用する

問 健康づくり課

酒害相談

「お酒がやめられない」「アル
コール専門病院はどこか」など
三島断酒会員がアルコールによ
る悩み相談に応じます。

時 原則毎月第1火曜日

午前10時～正午

場 保健センター

申 毎月第1月曜日までに保健セ
ンター

問 三島断酒会 ☎ 971・2641
問 健康づくり課

お願い においに敏感な人もいます
ので、妊婦向けセミナーでは、香
水などの使用はお控えください。



募集

グリーン ウォーク
Green Walk@
スターバックス
STARBUCKS

スターバックスコーヒーとスマートウェルネスみしまのコラボ企画です。

時 8月21日(月)午前10時～11時30分

場 スターバックスコーヒー三島玉川店(玉川247・1)

内 市内ウォーキングコース(約3km)を歩いた後、コーヒーで一服します。コーヒーなどの試飲もご用意します。

参加条件 スターバックスのイメージカラー「グリーン(緑色)」を身につけて来てください。

対 市内在住、在勤、在学の人

定 30人※応募多数時抽選

申・問 8月14日(月)までに健康づくり課 ☎ 973・3700 QR



▲夏休みの思い出にグリーンを身につけ参加しませんか

募集

山の日イベント
ノルディックウォーキング

インストラクターによる講習もあるので初心者でも安心して参加できます。

時 8月11日(金・祝)午前10時～正午、集合：午前10時(山中城跡公園案内所)

場 箱根西坂富士美コース(7.5km)

定 先着100人

持 動きやすい服装、靴、飲み物※無料ポール貸出あり

特典 三島スカイウォークのソフトクリーム無料券

申・問 8月7日(月)までに健康づくり課 ☎ 973・3700 QR



▲木漏れ日の中を散策し森林浴も楽しめます

募集

タニタ式健康づくり運動編
タニタ大人の社会科見学会

時 8月23日(水)午前9時30分～午後6時

集合：午前9時20分(楽寿園駅前口)

場 タニタ板橋本社、丸の内タニタ食堂

内 エクササイズ体験後、丸の内タニタ食堂で食事

※運動をするのでスカートやハイヒールでの参加は避けてください。

講 タニタ専属管理栄養士、健康運動指導士

費 4,500円

対 みしまタニタ健康くらぶ会員、入会を検討している人
※未就学児は不可

定 36人※応募多数時抽選

申・問 8月7日(月)までに健康づくり課 ☎ 973・3700

QR



▲野菜は良くかむように固めに調理されています

募集

電子レンジを使用した
ピピッと簡単クッキング

時 8月22日(水)午後2時～4時30分

場 保健センター

内 電子レンジは、火の始末が少し不安という人でも安心して使える調理器具です。煮る、焼く、蒸すなど使用方法のコツ、手軽に作れる料理、栄養バランスの良い食事作りについて学びます。

講 篠原啓子さん(日本大学短期大学部食物栄養学科)

費 200円

対 市内在住、在勤で60歳以上の人

定 30人※応募多数時抽選

申・問 8月7日(月)までに健康づくり課 ☎ 973・3700



▲手間のかかる料理も簡単に



QRと記載の記事は、このQRコードからも申込みできます。

詳しくは、市ホームページ(<http://www.city.mishima.shizuoka.jp/shinsei.html>)