

離乳食教室を開催します

栄養士がお母さんと一緒に離乳食を作ります。
今まで気になっていたことも実習をしながら聞いてみませんか？



- 【日時】平成29年1月16日(月) 午後1時30分～午後3時30分
【場所】串本町文化センター 1階 調理室
【対象者】対象者には個別にご案内します。
1歳未満のお子さまがいらっしゃる保護者であれば、どなたでも参加できます。
(希望者が多数の場合は、初回参加者を優先。)

お子さま・お父さんも一緒にどうぞ！お子さまは文化センター和室でお預かりします。
なお、準備の都合がありますので参加を希望される方は、1月13日(金)までに保健センター
(Tel. 62-6206)へご連絡ください。

はたちの献血キャンペーンを実施しています

冬の寒い時期は、献血者が減少し、血液製剤の確保が困難となります。
新たに成人を迎える「はたち」の皆さん、ぜひ献血にご協力ください。



- 【献血日時】平成29年1月26日(木)
午後1時15分～午後4時
【場所】串本町役場古座分庁舎前

町の栄養士と食推さんの伝言レシピ②

昔懐かしい蒸しパン

材料(6人分)

- さつまいも(皮をむいたもの)…200g
薄力粉…200g
ベーキングパウダー…大さじ1
水または牛乳…160ml
砂糖…90g

作り方

- ① 厚めに皮をむいたさつまいもを8mm角に切って水にさらし、アクを抜く。
- ② 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、砂糖と水(または牛乳)を加えて混ぜ、水を切った①を加える。
- ③ 蒸気の上上がった蒸し器にクッキングペーパーなどを敷き、②を流し入れ、蒸し器とふたの間に乾いたふきんをはさみ、強火で18～20分蒸して火を通す。

さつまいもはカリウムが豊富で、
高血圧を防ぐ働きがあります！



保健センターだより

※健診・教室等についてのお申し込み・お問い合わせは、
保健センター (Tel.0735-62-6206) まで



1月の行事カレンダー

母子・成人事業 ◎各事業の対象となる方には個別にご連絡しております。

日 (SUN)	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)
1	2	3	4	5	6 きらきらくらぶ	7
8	9 成人の日	10	11	12 10か月児健診	13	14 おひさまくらぶ
15	16 離乳食教室	17 かるがもひろば 健康相談(※)	18 マタニティ教室 (前期)	19 1歳8か月児 健診	20 きらきらくらぶ	21
22	23	24	25	26 6か月児相談 「TETOTE」 4か月児健診	27	28
29	30	31 腎臓病予防 講演会				

※開催場所：保健センター／時間：午後1時30分～午後3時 希望者(40歳以上女性)に骨密度測定を実施します。
骨密度測定を希望される方は、1月16日(月)までにお申し込みください。(先着30名様)

女性セミナーを開催します

知っていますか乳がんのこと ～乳がん検診の重要性～

女性にとって「乳がん予防」は気になることです。乳がんや検診の正しい知識を得られれば、自分を守ることができます。
今回、國部久也先生をお招きしてセミナーを開催しますので、ぜひお越しください。

- 【日時】平成29年2月11日(土)
受付/午後1時～ 開始/午後1時30分～
【場所】串本町保健センター 2階 多目的ホール
【講師】公益財団法人
白浜医療福祉財団白浜はまゆう病院
副院長兼診療技術部長 地域ケア室室長
國部 久也 先生

- 【参加料】 無料
【定員】 50名
【申込期限】 平成29年2月8日(水)
【お申し込み・お問い合わせ先】 串本町保健センター Tel. 0735-62-6206

