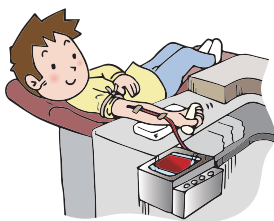


「誰かの今をつないでいく。はたちの献血」 ～1月1日から2月28日までの2カ月間は「はたちの献血」キャンペーン～

図健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

献血者が減少しがちな冬期において、安全な血液製剤を安定的に患者さんに届けるため、「はたち」の若者を中心とした幅広い世代に、献血に関する理解と協力をお願いしています。



知ってほしいこと

①10～30代の献血者数が約40%も減少！

10～30代の献血者数は、2011年は264万人でしたが、2024年には160万人と、約40%も減少しています。

②1日あたり約14,000人の献血協力が必要

輸血に使用する血液は、人工的につくることができず、長期保存することもできません。必要な血液量を確保するためには、1日あたり約14,000人に協力していただく必要があります。



③献血は16歳からできます

200ml全血献血は、男女とも16歳からできます。

400ml全血献血は男性17歳から、女性18歳からできます。また、成分献血は男女とも18歳からです。

迷わずかけて、安心を

「急な病気」や「ケガ」で迷ったら

365日対応 救急安心センター事業 シャープ

救急医療相談窓口

#7119

緊急の場合は119に電話してください

子どもの症状に対する保護者の不安に

休日・夜間

シャープ

子ども医療電話相談

#8000

おいしく食べよう!南島原



【みんなであったかメニュー】

今回は離乳食に取り分け可能なメニューです。

※取り分けは、こどもさんのすすみ具合に合わせてください。



このコーナーでは、豊富な農産物・海産物があり、食に恵まれた南島原の食にまつわる情報を紹介しています。

朝ごはんを食べていますか？朝ご飯を食べることは、体温をあげ、免疫力アップにつながります。

身体を温める食材を活用して元気に1日をスタートしましょう！

Recipe 豆乳入り具だくさんみそ汁

材 料(4人分)

- 玉ねぎ ……………100g
- 里芋 ……………100g
- かぶ ……………60g
- 人参 ……………60g
- しめじ ……………30g
- ほうれん草 ……20g
- 油揚げ ………1/2枚
- かつお出汁 ……500cc
- 豆乳 ……………400cc
- みそ ……………大さじ2

作り方

- ① 玉ねぎ・里芋は一口大に、かぶ・人参はいちょう切り、しめじは小房に分ける。
- ② ほうれん草は茹でて、約1～2cmに切る。
- ③ 油揚げはお湯で油抜きをして、細切り
- ④ かつお出汁に①を入れ、野菜に火が通ったら③を加える。
- ⑤ ④に豆乳とみそを加え、沸騰直前で火を止めて器に盛る。
- ⑥ ②をのせて、できあがり

1月 母子保健

※対象年齢などは別途配布している「母子保健事業のお知らせ」をご覧ください。

図こども未来課(南有馬庁舎) ☎73-6652

事業名	実施日	場 所	受 付 時 間
乳 児 相 談	21日(水)	布津保健センター	◎2～3か月児(10月生) 10:00～10:20 ◎6～7か月児(6月生) 13:00～13:20
	22日(木)	北有馬保健センター	◎10～11か月児(2月生) 14:00～14:20
1歳6か月児健診	16日(金)	北有馬保健センター	12:15～12:45 対象のお子さんには個別に案内を送付します。
3歳児健診	20日(火)	布津保健センター	



市LINEで「欠席連絡→次回予約」が可能になりました！

※各健診や相談は受診対象月を過ぎても受診できます。
保護者とお子さんの体調が良いときに受診してください。
※来所の際は、可能な限りマスクを着用願います。



市LINE

家庭教育支援「わくわく広場」

図生涯学習課(南有馬庁舎) ☎73-6703

子育てに役立つ講座を開催します。保護者のみでも、子ども連れでも参加できます。

【内 容】

①お父さん、お母さんへの読み語り

- と き…1月16日(金) 午後2時～3時
- 講 師…図書館職員、家庭教育支援員

②生活リズム・離乳食教室

- と き…1月23日(金) 午後2時～3時
- 講 師…こども未来課

③かんたんストレッチ

- と き…1月30日(金) 午後2時～3時
- 講 師…高橋 利広氏(アグリ・フィットネス)

【共通事項】

- ところ…ありえコレジヨホール
- 定 員…各講座15人程度(子どもを含む)
- 料 金…無料
- 対 象…中学生までの子どもがいる保護者
- メ 切…各講座の3日前まで
- 申 込…市LINE、電話または窓口で申し込んでください。



LINE申込

子育てひろば

子育てについてのお悩み、ご相談がある場合は、お気軽に連絡ください。

市内にある子育て支援センターでも、相談や情報提供を行っています。

各支援センターのイベント情報など、詳しくはこちら↓

市HPで
子育てひろばの
情報を配信中！



図こども未来課(南有馬庁舎)
☎73-6652

“痛くなる前に” 受けよう歯周病予防健診

図健康づくり課(南有馬庁舎) ☎73-6641

【歯周病のセルフチェック】

- ☐ 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがきのときに、出血する
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる(人に指摘された)
- ☐ 歯ぐきがときどき腫れる
- ☐ 歯ぐきが下がって、歯と歯の間にすきまができてきた
- ☐ 歯がグラグラする

(出典:厚生労働省「健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～)

1つでも当てはまれば、歯周病の可能性がありますので、歯科医院での検査が必要です。
例年2～3月は、受診者が増えて予約が取りにくくなります。早めに歯科医院を予約し、歯周病予防健診を受けてみませんか？

【歯周病予防健診】

指定歯科医院に予約して受診してください。

- 期 間…3月31日(火)まで
- 対 象…20～74歳の市民
治療中の人を除く
- 料 金…500円

※今年度 20・25・30・35・40・
45・50・55・60・65・70歳は無料



市HP