

# ヘルシーな健康応援NAVI



健康課  
市役所内  
☎23局3515  
あつみライフランド  
☎33局0386

「食改さん」は  
田原市の食のボランティア

健康に暮らすためには、毎日の食事がとても大切です。田原市には、現在47名の食改さん（食生活改善推進員）がおり、おいしくてバランスのよい食事や料理のコツ、食事マナーなどについて、勉強会や毎日の生活で得た知恵を、身近な所で広めています。主婦としての経験をもとに活動している「地域のお母さん」的な存在です。

◆どんな活動をしているの？

◆定例勉強会

渥美地区と田原地区の2グループに分かれ、毎月、栄養や料理についての勉強会を行っています。



▲みんなで楽しく勉強しています

## \*栄養生活講座のご案内\*

- 対象=市内在住で全5回に参加できる方
- 開催日=10月5日、10月19日、11月2日、11月21日、12月21日
- 時間=いずれも午前10時～午後1時
- 場所=田原福祉センター
- 内容=バランスのよい食事や栄養の基礎についての講義と調理実習
- 定員=20名(先着順)
- 参加費=各回300円
- 申込先=健康課 ☎23局3515

左記のとおり栄養生活講座を開催します。自分や家族の健康づくりについて学んでみませんか。

●健康づくりが食改さんになる第一歩



▲実践しながらの説明はわかりやすいと好評です

◆講習会・イベントの開催  
親子料理教室や早起きおにぎりキャンペーン、外国人ママの会、健康まつりなどの食に関わる講座やイベントで活躍しています。

## ●インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日（祝日を除く） 13：30～15：00	田原市役所 あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
離乳食教室(前期)	8月8日(水) 9：50～10：00	田原福祉センター	5～6か月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話など
	8月29日(水) 9：50～10：00	あつみライフランド	
育児相談	8月6日(月) 9：00～10：30	あつみライフランド	身体計測、育児・母乳・栄養相談(乳幼児対象) ※母乳相談は生後6か月まで(原則1回)
	8月10日(金) 9：30～10：30	田原福祉センター	

※母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く8：30～17：00)  
※予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

●休日当直医 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。市役所 ☎22局1111(代表)

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
7月8日(日)	北山クリニック	☎23局3946	8月5日(日)	富永医院	☎23局1316
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100		かわさき整形外科クリニック	☎22局7700
	田原歯科クリニック	☎23局1626		木村歯科医院	☎22局0404
7月15日(日)	國見医院	☎22局0756	8月12日(日)	藤岡医院	☎32局1515
	さんくろう歯科クリニック	☎33局1184		ヒラノ・デンタル・オフィス	☎22局6477
7月16日(月・祝)	津金医院	☎33局0222	8月19日(日)	永井医院	☎22局0227
	伊藤歯科医院	☎22局1104		藤井歯科医院	☎45局2123
7月22日(日)	第2国見医院	☎23局2302	8月26日(日)	岡田医院	☎37局0001
	仲谷歯科	☎23局2327		かわい歯科	☎24局0080
7月29日(日)	朽名医院	☎33局0162			
	鈴木歯科医院	☎32局0239			

診療時間 医科☎9：00～17：00／歯科☎9：00～12：00  
夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院 ☎22局2131