

ほけん通信

健康課
田原福祉センター
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

健康たけら
21
みんなが幸せを感じて暮らせるまち
笑顔とやさしさ

朝食でパワー全開!



「朝食は食欲がない」
「ゆっくり寝ていたい」
「忙しくて食べる時間がない」
朝食を食べない主な理由です。しかし、午前中からしつかり活動するためには、朝食は不可欠です。

朝食パワー 「脳を起す」

脳は眠っている間でもエネルギーを使うため、朝にはエネルギー不足。朝食は、脳にエ

休日のお楽しみ朝食

～ホットプレートを囲んで～

わくわくホットケーキ
チーズ、ウインナー、すりおろしたにんじん、コーン、バナナ、レーズンなど、いろいろな具を混ぜて



旬の野菜ソテー
かぼちゃ、じゃがいも、ほうれん草などをバターでソテー

デザートに!

りんごのキャラメリゼ
材料:りんご、バター、グラニュー糖

- 1 りんごは薄めに切る。
- 2 バターでりんごをいためる。
- 3 上からグラニュー糖を振り、少し焦がしたらできあがり。

“ごはん”と“みそ汁”で、3色のバランスがとれた朝食を!



エネルギーを送り、すっきり目覚めさせます。
朝食パワー 「体を起す」
睡眠中に下がった体温を上昇させ、体を目覚めさせます。
朝食パワー 「エネルギー補給」
体が活動するために必要なエネルギーを補給します。
朝食パワー 「排便を促す」
消化器系を刺激し、排便を促します。

家族みんなので
早寝、早起き、
朝ごはん。
元気
いっぱい
今日も一日
がんばろう!



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) 午後1時30分～3時	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
ババママスクール (育児体験コース)	5月10日(土) 午前8時50分～9時	田原福祉センター	妊娠中の方とその夫(予約制) パパの妊婦体験、赤ちゃん人形のもく浴など
離乳食教室	5月2日(金) 午前9時50分～10時	田原福祉センター	5か月～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
	5月15日(木) 午前9時50分～10時	あつみライフランド	
健康相談	4月7日(月) 午前9時～10時30分	あつみライフランド	身体計測、育児・栄養相談 健康に関する相談(成人・乳幼児対象)
育児相談	4月11日(金) 午前9時30分～10時30分	田原福祉センター	身体計測、育児・栄養相談 (乳幼児対象)
心とからだの健康相談	4月24日(木) 午前10時～11時30分	田原福祉センター	健康に関する相談、健診結果に関する相談 (成人対象)

健康課の事務室移転に伴い、母子健康手帳の交付場所が「田原福祉センター」から「田原市役所」になりましたのでご注意ください。
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・祝日を除く午前8時30分～午後5時)
予約制のものは1週間前までに申し込みください。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

月日	当直医	電話番号
4月27日(日)	宮木内科	☎23局0232
	渡会医院	☎45局2516
	藤岡歯科医院	☎35局6104
4月29日(祝)	第2国見医院	☎23局2302
	きまた眼科	☎23局1092
	藤岡医院	☎32局1515
	森下歯科医院	☎32局2700
5月3日(祝)	河合医院	☎22局6133
	岡田医院	☎37局0001
	赤石歯科クリニック	☎23局7300
5月4日(祝)	ふれあいばい診療所	☎29局2500
	丸山医院	☎33局0313
5月5日(祝)	おおかわ歯科	☎22局4182
	かわせ小児科	☎22局1230
	川瀬医院	☎35局1511
	鈴木歯科医院	☎33局0239

月日	当直医	電話番号
5月6日(祝)	北山クリニック	☎23局3946
	まち眼科	☎22局2710
	昭和医院	☎32局3749
	平野歯科医院	☎22局0214
5月11日(日)	河合医院	☎22局6133
	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700
	山本医院	☎45局2203
5月18日(日)	山内歯科医院	☎23局1525
	第2国見医院	☎23局2302
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100
	朽名医院	☎33局0162
	仲谷歯科医院	☎23局2327

診療時間▶医科 午前9時～午後5時 / 歯科 午前9時～正午
夜間またはかかりつけの医師が不在のときは 瀧美病院▶☎22局2131