



子育て情報

笑顔で子育て育児サークル

どなたでも参加できる育児サークルは、親子で楽しみながら子育てができるよう、情報交換と友だちづくりのきっかけとなる場を設けて、参加者の交流を行っています。

イベント名	日時(10時~12時)・場所	サークル名
バレンタイン	2月4日(火) 有明保健センター	きらら kids
カレンダー作り	2月12日(水) 霊丘公民館	こいこいひろば
よちよちサーキット	2月18日(火) 市保健センター	ぱぴぷ kids
しまばら元気湧くわく体操&ひな飾り作り	2月20日(木) 杉谷公民館	すくすくげん kids
作ってあそぼう(春)	3月4日(火) 有明保健センター	きらら kids

※「にこにこ kids (安中公民館)」は、令和7年3月まで中止です。



ぴよぴよひろば (2か月児子育てサロン)

赤ちゃん和妈妈のはじめてのおでかけにいかがですか?
今後の子育てに役に立つ情報を同じ月齢の赤ちゃんのママたちとお話ししましょう。

- と き** 毎月第4火曜日 13時30分~15時 (変更の場合有り)
- と ころ** 市保健センター
- 内 容** 親子ふれあい遊びやタッチケア、母親同士のふれあい交流、体重測定など
- 対 象 者** 2か月児とその母親 ※対象者には随時通知します。
- 料 金** 無料
- 申 込 み** 事前に子育て支援室に電話で申し込んでください。



February HAPPY BIRTHDAY

おたんじょうび
おめでとう!



毎日可愛い笑顔がありがとう



すくすく元気に大きくなーれ!



すくすく元気に大きくなってね!



いつもかわいい笑顔がありがとう♡

写真
募集中

広報発行月に満1歳を迎える市内在住の
お子さんの写真募集中

締切りは広報発行月の前々月20日です。

申込み



予約制 「がん総合検診」(集団検診)を実施します

一日で複数のがん検診を同時に受診できる「がん総合検診」を実施します。1つのみでも受診できます。家族のため、自分自身のためにも、この機会に是非「がん総合検診」を受診しましょう!

※令和6年4月以降に市が実施するがん検診を受診していない人が対象です。

▶予約方法 市保健センター(☎64-7713)に電話で予約してください。※先着順

▶予約期間 2月3日(月)~2月14日(金) (8:30~17:15) ※土日祝日を除く

※予約期間中であっても、定員に達した場合、予約受付を終了といたしますのでご了承ください。

▶持参品 ・検査着(肺がんまたは胃がん検診は、無地のTシャツまたは肌着を着用、乳がんまたは子宮がん検診は、バスタオルなどを持参ください)
・健康手帳(持っている人) ・自己負担金

▶検診の種類、対象者および自己負担金

種 類	対象者 (年齢基準日: R7.4.1)	自己負担金	自己負担金無料の条件
肺がん検診	40歳以上の男女	無 料	・受診日に70歳以上の人 ・市民税非課税世帯 ⇒市のがん検診指定の 証明書(写し可)提出 ・生活保護受給者 ⇒生活保護受給証明書 (写し可)提出
胃がん検診(バリウム検査)※午前のみ	40歳以上の男女	600円	
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	500円	
乳がん検診(マンモグラフィ検査)	40歳以上の女性	600円	
骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳になる女性	400円	

▶会場・日時(受付時間)

2 月		会 場	受付時間	
16日(日)	午前	市保健センター	【午前】	【午後】
17日(月)	午前		① 9時00分~9時15分	⑥ 13時30分~13時45分
	午後		② 9時30分~9時45分	⑦ 14時00分~14時15分
18日(火)	午前	有明保健センター	③ 10時00分~10時15分	⑧ 14時30分~14時45分
	午後		④ 10時30分~10時45分	⑨ 15時00分~15時15分
19日(水)	午前		⑤ 11時00分~11時15分	

しまばら食育レシピ ~たんぱく質をプラスした一品~

白菜と鶏ひき肉の煮物



■材料・分量(4人分)

- 鶏ひき肉.....80g
 - 白菜.....300g
 - 油揚げ.....2枚
- A
- かつおだし.....1カップ
 - しょうゆ.....大さじ1・1/2
 - みりん.....大さじ1・1/2
- B
- 片栗粉.....大さじ1
 - 水.....大さじ1

《作り方》レシピ提供: 食生活改善推進員協議会

- 白菜は2cm幅に切り、葉と芯に分けておく。
- 油揚げはさっと湯通しし、半分に切って2cm幅に切る。
- 鍋に鶏ひき肉を入れ、さっと炒め、①の芯の部分と②を入れ、Aの調味料を加え、煮立ったら①の葉を加えて火が通るまで煮る。
- ③にBの水溶き片栗粉を加え、ひと煮立ちさせる。

■栄養価(1人分)

エネルギー: 119kcal たんぱく質: 7.2g
脂質: 6.0g 食塩: 1.1g

毎月19日は「食育の日」!

心もからだも健康で元気に過ごすために、
普段の食生活を振り返り、食育に取り組んで
いきましょう。

