

津市母子保健推進員(愛称:つぼみん)を募集

母子保健推進員は、子育て中の人の身近な相談役として、主に第2子以降の赤ちゃん訪問を行い、安心して子育てができるよう見守るヘルスボランティアです。

活動内容

- 訪問を希望する妊婦への家庭訪問
- 乳幼児のいる家庭への訪問
- 妊産婦教室、のびのび身体計測、離乳食教室、幼児健診などへの協力
- 子育てひろばの開催
- 研修会(年3回程度)の参加 など

対象(以下の全てを満たす人)

- おおむね65歳までの女性
- 全5回の養成研修会に出席できる人
- 養成研修会終了後、母子保健推進員として家庭訪問などの活動ができる人

- 母子保健に対して熱意があり、個人情報に配慮の上、責任を持ってボランティア活動できる人

養成研修会

と き 6月10日・24日、7月8日・29日、11月25日いずれも金曜日10時～

※このほか、6・7月中に子育てひろば、離乳食教室などの見学があります。

と ころ 中央保健センター

定 員 10人程度

申し込み 5月20日(金)までに直接窓口または電話で同保健センター(☎229-3164)へ



つぼみん

母子保健推進員は、「津市の母子をみんなで支えよう」という願いをこめて、愛称“つぼみん”として活動しています。

受講生募集！ 令和4年度 食生活改善推進員養成講座

食生活改善推進員(愛称:ヘルスメイト)は、食生活を通じて健康づくりに関するボランティア活動を行っています。この講座では、栄養や調理の基礎知識、年代別の食育など食生活を中心に、活動するために必要な知識・技術を楽しく学びます。

ヘルスメイトになって、自分自身や家族、地域の健康について一緒に考えてみませんか。

と き 6月29日(水)、7月13日(水)・27日(水)、8月31日(水)、9月20日(火)、10月12日(水)13時～16時30分(全6回)

と ころ 白山保健センター

対 象 食生活改善推進協議会に入会し、地域で活動できる人

※全6回の受講ができる人が優先

※料理教室、資格講座ではありません。

定 員 先着20人

費 用 1,800円(テキスト代、資料代)

申し込み 4月22日(金)～5月20日(金)に直接窓口または電話で同保健センター(☎262-7294)へ
※受け付けは平日8時30分～12時

私たちと一緒に活動しませんか？



津市食生活改善推進協議会

私たちヘルスメイトは、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、食を通じた健康づくりのボランティアとして全国で約15万人、津市では現在327人が活動しています。保健センターや公民館での料理講習会など、健康づくりのための食の普及活動を行っています。

〈活動の一例〉

- 親子の食育教室
- 減塩、生活習慣病予防の教室
- 高齢者の骨粗しょう症予防やフレイル予防の教室
- 地域のサロン等での減塩普及活動 など

【受講生の声】 食のことだけでなく健康に関することも学べ、自分自身の生活を見直すきっかけにもなりました。

応急診療所の夜間受付時間変更のお知らせ

津市応急クリニックと津市こども応急クリニック・休日デンタルクリニックの夜間診療の受付時間を4月1日から変更しています。受診を希望する人は、受付時間内にお越しください。

津市応急クリニック

受付時間	19時30分～ <u>22時30分</u>
診療時間	19時30分～23時

津市こども応急クリニック・休日デンタルクリニック

受付時間	19時30分～ <u>22時30分</u>
診療時間	20時～23時