

一人ひとりの生命をお互いに大切にしよう



健康とわだ21

# 健康とわだ21 フォーラム

とき 11月15日(日)  
午前9時30分～午後1時30分

ところ 市保健センター

参加  
無料

テーマ **見直そう 家族の 生活習慣**  
～来て 見て 食べて さわって 健康実感～

## 第1部 基調講演 午前10時～11時10分

演題 (仮称)「知って得するがん予防」

講師 青森県総合健診センター 医師 たくさ田鎖 良樹先生

遊びに  
来てね



## 第2部 大型布絵本の紹介 午前11時15分～11時30分

テーマ 「野菜もりもり元気な家族」

語り手 食生活改善推進員

## 第3部 展示・体験コーナー 午前11時40分～午後1時30分

### がん予防コーナー

- ▶がんのことがわかるパネル展示
- ▶禁煙のためのグッズの紹介
- ▶子宮がん検診車の見学

保育ルーム  
を開設します



### 食育コーナー

- ▶食生活改善推進員がアレンジ♪  
ヘルシーバラ焼きの試食
- ▶郷土料理満載！  
十和田版「食事バランスガイド」の  
パンフレットを差し上げます。

十和田市産の野菜や串もちの販売  
があります！

問い合わせ先 市保健センター (☎25 1181)

## 両親学級のお知らせ

おなかの中で赤ちゃんが育つ約10カ月間は、お父さん、お母さんになるための大切な準備期間です。妊娠中や産後のこと、子育ての基礎知識を学びましょう。

対象 妊娠中の夫婦 (先着24組)

とき 11月26日(木) 午後6時～8時30分

ところ 市保健センター

内容

- ▶講話 「妊娠・出産・育児の心構え、両親の役割、赤ちゃんの保育」
- ▶体験学習 「妊娠疑似体験、赤ちゃんの抱き方、お風呂の入れ方」など

費用 無料

申し込み先 11月19日(木)までに市保健センターへ  
(☎25 1181)

## 長期療育児の療育相談

小児科医師が助言を行います。

対象

- ①小児慢性特定疾患(悪性新生物や慢性疾患、慢性呼吸器疾患など)で、治療中の児童および家族
- ②長期にわたって療養を必要とする児童(未熟児養育医療、育成医療等を受給している児童)および家族

とき 11月20日(金)

午後1時～2時受け付け

ところ 上十三保健所

費用 無料

問い合わせ先 11月13日(金)までに上十三保健所へ (☎23 4261)