

## 子どもの予防接種の個別通知について

市では、次の予防接種について4月下旬に対象者へ個別通知を予定しています。ワクチンで防げる病気から子どもを守るために、期間内に忘れずに予防接種を受けてください。

予防接種	対象者（児）
MR2期 (麻しん風しん混合)	年長児 (平成20年4月2日～平成21年4月1日生)
二種混合(DT)	小学6年 (平成14年4月2日～平成15年4月1日生)
日本脳炎1期追加	8～9歳 (平成17年4月2日～平成19年4月1日生)
日本脳炎2期	18歳(高校3年相当) (平成8年4月2日～平成19年4月1日生)

## 問い合わせ先 健康増進課

☎(52) 1116

## 教室・講座

### 食生活ボランティアヘルスメイト (食生活改善推進員) 養成講座

ご家庭や地域で食生活を応援してくれるボランティアを募集します。子どもの頃からのバランスのとれた食事と定期的な運動習慣が生活習慣病予防の鍵になります。

下野市では食生活や健康づくりのサポーター「ヘルスメイト(食生活改善推進員)」が地域で活躍し、様々な健康作りに協力しています。主な活動は、市保健事業(男性の料理教室、子どもの食育教室等)への協力、健康教室の開催、地域での減塩の啓発、独居高齢者招待事業への協力等です。あなたも養成講座に参加してみませんか。

### 対象者

下野市民(男性の参加もお待ちしております!)

■会場(開講式・閉講式)

ゆうゆう館 大ホール  
■持ち物 テキスト代1,000円、筆記用具、その他参加教室により異なります

※講座終了後、会員として活動していく際には年会費1,000円がかかります。  
■定員 約30名  
■申込締切 6月19日(木)  
■講座日程・内容

日時	内容
6月26日(木) 午前9時30分～正午	・開講式 ・下野市食生活改善推進協議会の活動紹介 ・食品衛生について
6月～平成27年2月	市で行う健康教室や食生活改善推進協議会の勉強会等に参加していただきます。(詳細は6月26日に説明します。)
平成27年2月5日(木) 午前9時30分～正午	・食事バランスガイドについて ・閉講式

## 申し込み・問い合わせ先 健康増進課

☎(52) 1116

## ヘルシースタート 教室

食事バランスガイドを使って簡単に食事バランスを考える教室を開催します。お子さんの離乳食についてもアドバイスしますのでお子さんと一緒にぜひ、ご参加ください。

■日時 5月29日(木)  
午前10時～11時30分  
(開始15分前から受付)  
■会場 きらら館 研修室  
■対象者 平成25年10月・11月生まれの、生後6～7か月児を持つ保護者  
■持ち物 特にありません  
■定員 約20名  
■内容 ①食事バランスガイドを使って自分・家族の食事チェック②野菜料理の試食(調理はしません。③大人の食事から離乳食への取り分けの工夫  
■申込方法 5月22日まで  
に電話または左記QRコードでお申し込みください。

■申し込み・問い合わせ先  
健康増進課  
☎(52) 1116

## みそ汁塩分測定会 おうちのみそ汁 計ってみそ!

味噌汁や漬物を多くとっていると塩分の摂り過ぎにつながります。まず1gの減塩を目指して、ご家庭の味噌汁にどれくらい塩分が含まれているか測定してみませんか?

■日時・会場  
・4月23日(木)  
きらら館 研修室  
・5月22日(木)  
南河内公民館 資料室  
受付…午前9時30分～11時  
■定員 10名(先着順)  
※前日までにお申し込みください  
■費用 無料  
■持ち物 味噌汁またはスプーン(100cc以上)をタッパーや袋に入れてお持ちください

## 申し込み・問い合わせ先 健康増進課

☎(52) 1116

