

# 健幸づくり

【健幸】 個々人が健康かつ生きがいを持ち、安心して豊かな生活を営むこと。  
飯塚市は健幸都市をめざしています。

## オンライン育児相談

Zoomを使用したオンライン育児相談を実施しています！

- 対象／就学前のお子さまの保護者
- とき／6月8日(水)、7月13日(水)、8月5日(金)、9月14日(水)、10月12日(水)、11月9日(水)、12月14日(水)、1月20日(金)、2月8日(水)、3月8日(水)  
※全日程13時～14時、14時～15時、15時～16時

ご希望の方はQRコードからふくおか電子申請サービスへアクセスしてお申込みください。  
お使いの機器によってはZoomのアカウント(無料版も可)が必要な場合があります。



申し込み・  
問合せ先

(母子手帳・予防接種・育児相談)

子育て支援課 母子保健係 飯塚市新立岩5番5号

電話 0948-43-3305 FAX 0948-21-9508

## キッズキッチン

手作りおやつ、野菜料理など、こねたり、混ぜたり簡単なことからスタート！

- 対象／幼児・幼児の保護者
- とき／7月29日(金)、8月10日(水)、8月25日(木)  
※14時から15時
- ところ／飯塚市保健センター(穂波庁舎)
- 持ってくる物／エプロン
- 申込期限／各開催日の3日前まで

## 離乳食教室(個別相談)

始め方が分からない、どんな風に作るのかな？  
今後の進め方は？など離乳食に不安のある方を対象に、  
栄養士が個別で相談に応じます。

- とき／6月10日(金) 10時半～15時  
7月15日(金) 10時半～15時  
※30分間隔で予約を受け付けます
- ところ／飯塚市保健センター(穂波庁舎)
- 申込期限／開催日の3日前まで  
※電話での相談は随時受け付けています

## 令和4年度がん検診推進事業

検診手帳及び子宮頸がん・乳がん検診無料受診券(クーポン券)を送付します。

がんの早期発見と正しい健康意識を身につけるため、  
この機会に検診を受診しましょう！

- 対象
- ①子宮頸がん検診  
平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの女性
- ②乳がん検診  
昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれの女性  
※令和3年度の市の子宮頸がん、乳がん検診の受診者を除きます。

申し込み・  
問合せ先

(がん検診・特定健診・高齢者肺炎球菌予防接種・フレイル予防教室・料理教室)

健幸保健課 飯塚市忠隈523番地 電話 0948-24-4002 FAX 0948-25-8994

## うちごはん学べるーむ

- 対象／学生及び20～30歳代の方
- とき／7月26日(火)、8月25日(木)、9月15日(木)、10月6日(木)、10月27日(木)  
※時間18時30分～20時頃終了予定
- ところ／飯塚市保健センター(穂波庁舎)
- 内容／バランスのよい食事～一人分レシピ～
- 参加費／1回300円
- 持ってくる物／エプロン・筆記用具
- 申込期限／各開催日の前日まで

## 和食文化講習会

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」  
伝統的な日本の食文化にふれ、調理体験しませんか？

●とき・内容	7月12日(火) 14時～15時半	水ようかん
	8月9日(火) 14時～15時半	まさめごはん

- ところ／飯塚市保健センター(穂波庁舎)
- 参加費／300円 ●定員／各10人
- 持参品／エプロン・三角巾・手ふき
- 申込期間／7月12日分 / 6月14日(火) から  
8月9日分 / 7月12日(火) から

## 食中毒を予防しましょう

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。細菌が原因となる食中毒は夏場(6月～8月)に多く発生しています。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。食中毒を防ぐためには、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。

※健幸づくり事業・トレーニングなどで健幸プラザにお車でお越しの方は、健幸プラザ駐車場(旧市営本町駐車場)をご利用ください。市営立体駐車場の利用は有料となっています。

※相談・教室等に参加する方は、マスクの着用をお願いします。また、当日体調の悪い方は参加を見合わせてください。