

まちという名の家族

おいしく食べてね

はじめての“アーン”



初 もぐもぐ離乳食講座 はじめての“アーン”

こんなに子どもが食べられることにビックリ！

たくさん食べて大きくなってほしいです！

早くて簡単な作り方を学べました！

離乳食の理解と手軽にできる調理を学ぶ「もぐもぐ離乳食講座」が5月31日、町子育て支援センター「スキップ」で行われました。本講座は隔月で行われており、毎回町の管理栄養士が講師となり、離乳食づくりの基本を紹介。今回参加した3人の新米ママさんたちは、最後に自分で作った離乳食を赤ちゃんの口元に近づけ、パクリと食べる赤ちゃんの姿に喜びをあらわにしていました。

①講話



まずは座学。食に対する近年研究を踏まえ、最新の情報を学びます

②調理方法を紹介



簡単な作り方や家庭の味を振り返りながら離乳食づくりを学びます

③すりつぶし



小鉢を使ってよくすりつぶし、月齢に合った形状を学びます

④食事



いよいよ食べる時間。怖がる様子がありつつも、美味しく頂きました

⑤ごちそうさまでした



おなかいっぱいです。ごちそうさまでした(〜ω〜)ｽﾔｯ…

もぐもぐ離乳食講座は隔月で行っています

離乳食の進め方や作り方についてお話しします。実際に離乳食作りや試食もできますので、ぜひご参加ください。

【対象】 離乳食初期（5～6ヶ月頃）の乳児をもつ世帯

【日程】 7月26日(水)、9月27日(水)、11月29日(水)
1月31日(水)、3月27日(水)

【問い合わせ・申込先】

町子育て世代包括支援センター（スキップ内） ☎ 72-1280

＼ご参加お待ちしております！／



蓮見管理栄養士 上西管理栄養士

同じ効き目で低価格！

ジェネリック医薬品

活用してみませんか？



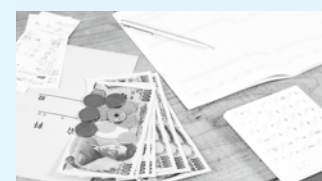
元気が一番

【申込先・問い合わせ】
町住民保健課
健康推進グループ
☎ 73-2256

CHECK!

ジェネリックには メリットが満載！

① 同じ効き目で低価格



新薬と同じ有効成分・効き目でありながら低価格です。新薬より3割以上、中には5割以上安くなるものもあります。

② 国全体の医療費軽減へ



高齢化に伴い、国全体の医療費は増え続けています。患者さんの負担が減ると同時に、全体の軽減につながります。

③ 飲みやすさに工夫も



苦みを抑えたり、錠剤サイズを小さくするなど、飲みやすさや扱いやすさなど、さまざまな工夫を加えた医薬品が豊富です。

どうすればジェネリックを選べる？

受診の時や薬をもらう際、ジェネリック希望であることをお伝え

ジェネリック医薬品とは
ジェネリック医薬品（後発医薬品・以下、ジェネリック）は、新薬（先発医薬品）と有効成分・品質・効き目・安全性が同等であると国から認められたお薬です。

使用薬を一つの薬局で管理すると、複数の医療機関から同じ薬が処方されていることに気づいたり、注意を要する飲み合わせが起きるのを防ぐことができます。

「かかりつけ薬局」を一つ決めておくことをおすすめします

※ご使用の薬のジェネリックが未開発の場合や、医師が好ましくないと判断した場合は変更できません。まずは医師、薬剤師にご相談ください。
ください。また、「ジェネリック医薬品希望シール（カード）」を提示することで意思表示ができます。厚労省ホームページや町住民保健課などで配布しています。

集団健診のお知らせ

◆日時（無料送迎バス運行）

8月1日(火) 7:50 役場集合

◆場所 札幌がん検診センター

※健診項目などの詳細は4月号折込「保健サービスガイド」をご覧ください。

申し込みは、
電話もしくは
ネット予約→



また、市販薬や健康食品の取り扱い、介護関連商品の相談もありますので、お気軽に相談できる薬局の一つ決めましょう。