

骨髓提供者助成金交付事業

ID 6894

骨髓・末梢血幹細胞移植を推進するため、提供者(ドナー)と提供者が勤務する事業所に対して助成金を交付します。

対象 ▶ ①提供者(ドナー):日本骨髓バンクを介して骨髓または末梢血幹細胞を提供した方 ②事業所:提供者(ドナー)が勤務している国内の事業所(国、地方公共団体、独立行政法人、地方独立行政法人、国立大学法人、公立大学法人を除く)

助成額 ▶ 提供者(ドナー)が通院・入院などに要した日数に応じて、①は2万円／日(上限7日)、②は1万円／日(上限7日)

申込 ▶ 骨髓・末梢血幹細胞を提供した日から1年以内に申込書などを、直接、保健センターへ(申込前に、電話で、保健センター(95-4801)へお問い合わせください)

その他 ▶ 既に他の団体から、助成金などを受けている場合は、対象となりません

HEALTH and FITNESS

ほけん コーナー

※ 費用の記載のないものは無料
※ HP: 市ホームページ

● 保健センター ☎ 89-0610

妊娠を予定・希望する方の成人風しん予防接種費用の一部助成

ID 6930

対象 ▶ 市内に在住で、妊娠を希望する女性と配偶者(事実婚を含む)、妊娠中の女性の配偶者(事実婚を含む)(風しんにかかったことがある方を除く)

男性も対象になります

助成金額 ▶ 風しんワクチンは3000円／MRワクチン(麻しん・風しん混合)は5000円

申込 ▶ 3月31日(火)まで、直接、市ホームページに掲載の委託医療機関へ

その他 ▶ 一定の条件を満たした場合は、風しん抗体検査を無料で受けることができます。詳しいことは、豊川保健所(86-3177)へお問い合わせください



けんこうレシピ

管理栄養士オススメ!
健康新立つレシピを紹介します♪

＼冷凍うどんでお手軽／

野菜たっぷり ちゃんぽんうどん



材料<2人分>

冷凍うどん	2玉	油	大さじ1
豚こま切れ肉	120g	水	500ml
タマネギ	1/4個(60g)	塩・こしょう	少々
ニンジン	1/8本(20g)	★オイスターソース	小さじ1
コマツナ	4株(120g)	★和風だしのもと	小さじ1
キクラゲ	30g	★鶏がらスープのもと	小さじ2

- 1 肉と野菜、キクラゲは、食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に油を入れ、タマネギとニンジンを加えて炒め、火が通ったら、肉を加えて炒め合わせる。
- 3 2に水と★を入れ、沸騰したらコマツナとキクラゲを加える。
- 4 冷凍うどんを表示どおり電子レンジで温め、器に盛る。
- 5 肉と野菜が煮えたら、塩・こしょうで味をととのえ、うどんにかけて出来上がり♪





毎日の歯磨きをアップデートしよう

歌詞に合わせて歯磨きすることで、前歯から奥歯までしっかり磨ける「豊川市オリジナル歯みがきソング」を紹介します。さらに、「ピタ・コチョみがき」を取り入れると、虫歯や歯周病の予防にも効果的です。

①ピタ・コチョソング



乳幼児向けは
こちら



Cいなりん

②カミウラマエゾウの必殺技



小学生以上は
こちら



カミウラマエゾウ

「ピタ・コチョみがき」のやり方

- ① 歯ブラシは鉛筆を持つように持ります。
- ② 齒と歯の間・歯と歯肉の境目に、歯ブラシの毛先をピタっと当てます。
- ③ ピタっと当てたまま、コチョコチョとブラシを細かく動かします。

★子どもに仕上げ磨きをする

時は、「コチョコチョ～」と言
いながら磨くと、仕上げ磨き
が楽しい時間につながります。



※ピンク色は歯垢を可視化
したもの

すくすく広場

会場▶保健センター 89-0610

教室・相談など	受付日時	対象	備考
妊娠中に知っておこう! 産後ライフ教室～授乳編～	3月 4日(木) 9:45～10:00	妊娠中の方	電話で、保健センターへ(HPでも受け付け)(要予約)
妊娠中に知っておこう! 産後ライフ教室～生活編～	3月16日(土)13:15～13:30	妊娠中の方と家族	
妊産婦歯科健診	3月 9日(月)・23日(月) 13:15～13:30	妊娠中・産後1年未満の方(各1回)	当日、母子健康手帳を持って会場へ
母乳相談	3月 6日(金)・13日(金)・18日(水) 9:30～10:30～	おおむね産後3ヶ月未満の方	電話で、保健センター(95-4652)へ(要予約)
みんなで学ぶ!赤ちゃんの気持ち	3月10日(火) 9:45～10:00	生後2～3ヶ月の子どもと家族	電話で、保健センターへ(HPでも受け付け)(要予約)
産後のからだ整え教室	3月 6日(金)10:00～10:15	令和7年11・12月に出産した方	HPで受け付け(要予約)
モグモグ教室	3月13日(金) 9:45～10:00	令和7年10月生まれの子ども	HPで受け付け(要予約)。当日、母子健康手帳、バスタオル、筆記用具、大人用スプーン、4ヶ月児健診で配布された離乳食のチラシを持って会場へ
子育て世代の リフレッシュエクササイズ	3月27日(金)10:00～10:15	令和7年7・8月生まれの子どもと親	HPで受け付け(要予約)
カミカミ歯つび～教室 (離乳食後期&歯みがき教室)	3月11日(火) 9:45～10:00	令和7年6月生まれの子ども	当日、母子健康手帳、バスタオル、筆記用具を持って会場へ
子ども栄養相談	3月13日(金) 13:30～14:30～	就学前の子ども	電話で、保健センター(95-4653)へ(要予約)
教室・相談	受付日時	会場	対象
育児相談	3月10日(火) 9:30～10:30	こざかい葵風館	乳幼児と家族
	3月23日(月) 9:30～10:30	保健センター	
	3月25日(木) 9:30～10:30	御津福祉保健センター	

けんこう広場

会場▶保健センター

教室・相談など	日時	対象	備考
健康相談	3月 2日(月) 9:30～10:40～	健康・生活習慣に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)
こころの健康相談	3月 5日(木)13:30～14:40～	心の健康に関する相談をしたい方	電話で、こころの電話相談専用電話(95-0783)へ(要予約)
	3月16日(月) 9:30～10:40～		
食べ方と栄養相談	3月24日(火) 9:30～10:40～	食生活に関する相談をしたい方	電話で、保健センターへ(要予約)