

1月の健康カレンダー

ところ：保健センター

名称	とき	受付時間	対象、持ち物など(※母子手帳)
母子手帳の交付と妊婦相談	7・21・28日㊤	午後1時30分～3時	妊娠届出書を交付された方
ママ教室(1回目)〈予約制〉	8日㊤	午前9時20分～30分	妊婦さん、体操のできる服装(※)
子育て相談	10日㊤	午前9時30分～11時30分	栄養、歯科相談もできます(※)
もぐもぐ教室(離乳食前期)	17日㊤	午前9時50分～10時	5～6カ月児(※)
カミカミ教室(離乳食後期)	9日㊤		9～10カ月児(※)
2歳児教室	11日㊤	午前9時45分～10時	2歳の誕生日児(※)

◎4カ月・1歳8カ月・3歳児健康診査、1歳児教室、はじめての歯科・2歳児歯科検診は、対象の方に個別通知します。

名称	とき	対象(持ち物)	ところ
脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室	12日㊤	午前9時30分～11時30分	どなたでも(筆記用具・タオル)
国保出張特定健診〈予約制〉	20日㊤	午前9時45分～11時30分	国保加入者で今年度特定健診を受診していない方
	31日㊤	午後1時30分～2時30分	西浦公民館 保健センター
健診結果活用セミナー〈予約制〉	6日㊤	午前10時～正午	どなたでも(筆記用具・タオル・健診結果)
	11日㊤	午後1時30分～3時	三谷公民館 保健センター
	29日㊤	午前10時～正午	市役所
健康相談・栄養相談・歯科相談〈予約制〉	25日㊤	午前9時～正午	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談を希望する方

名称	とき	集合時間	集合場所(雨天時)
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	14日㊤	午前9時	若宮公園時計塔前(中止)
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	26日㊤	午前9時30分	西浦公民館(中止)

知っ得講座！健康情報

健康食生活実践塾(高血圧予防編)

とき	1月19日(土) 午前10時～午後1時
ところ	保健センター
対象	市内在住・在勤の方
定員	30人(定員を超えた場合は抽選)
参加費	500円
内容	講話「減塩対策で高血圧を予防しよう!」、調理実習「減塩バランスメニューを作ってみよう」
持ち物	エプロン・三角巾・布巾・筆記用具・汁50cc(塩分測定を希望の方のみ、みそ汁・ラーメンの汁など)
申し込み	1月9日(水)までに電話、ファクス、メールで氏名・電話番号・生年月日を保健センターへ。



子育て世代包括支援センターと児童発達支援センターの愛称決定!

広報がまごおり8月号で募集した2つのセンターの愛称に多数ご応募いただきありがとうございました。応募の中からそれぞれの愛称に決定しました。

	子育て世代包括支援センター	児童発達支援センター
愛称	うみのこ	にこりん
応募理由	海はお母さんみたいに広くて大きく優しい。海のようにずっと見守ってくれる場所であってほしい。	支援が必要な子どもの小さな成長を喜び合える親が増えていくように。(笑顔になれる支援ができるセンターであってほしい)
考案者	平野路花さん(三谷町)	稲吉賀織さん(宮成町)
応募総数	154点	151点

献血を実施します

とき	1月7日(月) 午前9時～11時45分、午後1時～4時
ところ	市役所ロビー
対象	17歳～69歳の方
持ち物	本人確認のできるもの(運転免許証など)

在宅医などへのお問い合わせ

在宅当番医(テレホンガイド)	☎ 67♦2828
休日急病診療所	☎ 67♦2555
休日歯科・障がい者歯科診療所	☎ 69♦8020