

# 健康カレンダー

会場：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 (☆希望者は歯科健診も可)	4日(金) ☆18日(金)	午後1時20分～1時30分 (手帳交付のみの経妊婦：午後2時～3時)	妊娠届出書を交付された方
妊婦歯科健診と歯科相談	18日(金)	午後2時～2時15分	(※)
パパママ教室2回目〈予約制〉	5日(土)	午前9時30分～9時40分	子育てハンドブック(※)
母乳相談〈予約制〉	17日(木)	午後1時30分～3時30分	妊娠中のお手入れの話、個別相談、 母乳の与え方などの相談(※)
子育て相談	28日(月)	午前9時30分～11時30分	栄養、歯科相談もできます(※)
もくもく教室(離乳食前期)	17日(木)	午前9時50分～10時	5～6カ月児(※)
カミカミ教室(離乳食後期)	10日(木)		9～10カ月児(※)
幼児食教室(ぱくぱく教室)〈予約制〉	25日(金)		3歳児の親子
2歳児教室(のびのび教室)	11日(金)	午前9時45分～10時	2歳の誕生月児
はじめての歯科健診とフッ素塗布	4日(金)	午後1時～2時	1歳2～3カ月児
2歳児歯科健診とフッ素塗布	18日(金)	午後1時～1時30分	2歳～2歳3カ月児
4カ月児健診とBCG予防接種	10日(木) 24日(木)	午後0時50分～1時40分	予診票(※)
三種混合予防接種 (ジフテリア・百日せき・破傷風)	21日(月)・28日(月)	午後1時20分～2時20分	

※4カ月・1歳8カ月・3歳児健康診査は対象の方に個別通知します。

## 健康づくりいっしょにやろまい会

名称	とき	集合時間	集合場所
蒲南コースを歩こう会	7日(月)	午前9時30分	本町公園(雨天時は勤労福祉会館)
みんなで楽しく無理なく歩こう	14日(月) (雨天中止)	午前9時	三谷町若宮公園時計塔前
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	13日(日) (雨天中止)	午前9時	西浦公民館

### 65歳以上の方へ ～インフルエンザ予防接種のお知らせ～

重症化しないために、予防接種を受けて感染を予防しましょう。

公費負担接種対象者 昭和21年10月12日以前に生まれた方(対象の方には予診票を郵送しました)

接種期限 12月28日(日)

接種場所 水色の予診票に記載の市内医療機関

自己負担金 1,000円

※生活保護および市民税非課税世帯の方は接種費用の免除が受けられます。対象の方は接種後、平成24年1月31日(火)までに申請してください。

公費負担回数 1回

### 健康の達人講座

メタボ解消のための栄養と健康について学ぶ教室です。

とき 11月27日(日)、平成24年1月22日(日)  
午前9時30分～午後1時

ところ 保健センター

内容 ○メタボをよせつけない賢い食事テクニック  
○調理実習(簡単ダイエットメニュー)

対象 市内在住の方

参加費 600円(調理実習2回分)

申し込み 11月16日(火)までに電話またはファクスで氏名・生年月日・連絡先を健康推進課(FAX67♦9101)へ。

**がん検診、ヤングエイジ健診を受けましょう。**  
**受診票をご希望の方はご連絡ください。**

### 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