

4 健康カレンダー



名称	とき	対象	ところ
予約制 血糖コントロール塾7.0会	20日 月 午後1時30分～3時	HbA1c7%前後の方	保健医療センター
予約制 健康・栄養・歯科相談	23日 金 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	保健医療センター

名称	とき	集合場所	内容
蒲南コースを歩こう会	5日 月 午前9時30分～ (雨天中止)	本町公園	蒲郡の街中を歩くコース
みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会	12日 月 午前9時～ (雨天中止)	若宮公園時計塔前	季節を楽しむ海沿いコース
形原西浦の名所をめぐるウォーキング会	24日 日 午前9時30分～ (雨天中止)	西浦公民館	三河新四国五寺巡りコース

4 子育てカレンダー



ところ 保健医療センター 持ち物 母子健康手帳

教室・相談	とき	受付時間	対象	問合先
予約制 ママ教室	13日 月	午前9時20分～30分	妊婦	健康推進課 ☎ 67-1151
予約制 もぐもぐ教室(離乳食前期)	15日 水	午前9時50分～10時	5～6カ月児	
予約制 カミカミ教室(離乳食後期)	14日 火	午前9時50分～10時	9～10カ月児	
予約制 2歳児教室	9日 金	午前9時45分～10時	2歳児	
子育て相談	1日 日	午前9時30分～11時30分	どなたでも	子育て世代包括支援センター ☎ 56-2305
うみのご広場	19日 月	午前10時～正午	どなたでも	
予約制 母乳相談	月 日	①午前10時～ ②午後2時～	妊産婦	

- 母子健康手帳の交付と妊婦相談は、妊娠届出書を持って子育て世代包括支援センターへ。
- 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歳児歯科健診は、対象の方に個別通知します。

献血にご協力ください

健康推進課 ☎ 67-1151

- とき** 4月6日 月
午前9時30分～11時30分、
午後1時～4時
- ところ** 市役所1階ロビー
- 対象** 17～69歳の方(持ち物)
- 持ち物** 本人確認できるもの
(運転免許証など)

うみのコラム

心理相談員 編



うみのごでは、0～18歳のお子さんやその保護者の方の相談に応じています。

思春期のお子さんからの「友だちにどう思われているか不安」「何だか分からないけれどイライラしたり不安になる」などの相談に対しては、自分の考えや気持ちを整理し、相談を通じて心の成長や安定を取り戻すための手助けをしています。保護者の方には、お子さんの心の状態を理解し関わり方を一緒に考えることで、お子さんがすこやかに成長していけるよう支援します。

成長過程のお子さんや子育て中の保護者の方には、さまざまな悩みがあると思います。うみのごでは、そんな時に少しでも気持ちが楽になるよう、お手伝いしています。1人で悩まず、ご相談ください。

問合先 子育て世代包括支援センター
(☎56-2305 ✉uminoko@city.gamagori.lg.jp)

