

■市保健センター

※ゴックン教室・カミカミ教室は桜井福祉センターでも実施します。

■申込が必要な教室等は、各期限内(出(回)編を除く)に直接か電話で市保健センター(☎(76)1133)

## 妊婦・乳幼児

### ■母子健康手帳交付と妊婦指導

時(月)～(金)午前8時30分～正午(祝を除く) 対市内に住民登録のある妊婦 持妊娠届出書、マイナンバー確認書類(妊娠届出書裏面を参照) 他上記時間に来所できない場合は問い合わせください



■マタニティサロン・赤ちゃんサロン おしゃべりや情報交換の場。マタニティサロンの中で、講座(予約制)を開催しています

時17日(水)午前9時～11時(出入り自由) 対市内に住民登録のある妊婦、6カ月未満の子とその保護者

母乳(おっぱい)準備のぷち講座 産後に備え、授乳の仕方等について助産師が指導します

時午前9時30分～10時30分 対受講時に妊娠20週以降の妊婦 申申込期間→4月20日(水)～5月12日(金)

### ■パパママ教室(予約制)

パパママ教室 えいよう編

妊娠中の食生活と姿勢について講義と調理の見学・試食で学びましょう 時20日(土)午後1時30分～3時30分頃(開始時間の20分前から受付) 対出産予定が7月～11月の妊婦とその家族等 定20人(先着順) 申申込期間→4月20日(水)～5月15日(月)

パパママ教室 祖父母編

お孫さんを迎える前に、イマドキ子育てを学び、沐浴体験・孫育てのための体力づくり体験をします 時24日(水)午前9時30分～正午頃(開始時間の20分前から受付) 対これから孫を迎える予定のある人(知人との参加も可) 定25人程度(先着順) 申申込期間→4月20日(水)～5月19日(金)



赤ちゃんのお世話の復習ができます

### ■ゴックン教室(前期離乳食)

2回食までの進め方を学びます 時①→15日(月)・29日(月) ②→23日(火) 午後1時30分～2時30分頃(いずれも開始時間の20分前から受付) 場①→市保健センター ②→桜井福祉センター 対4～6カ月児の保護者・家族等 持母子健康手帳・赤ちゃん用バスタオル

### ■カミカミ教室(後期離乳食と歯の手入れ)

離乳完了までと歯の手入れについて、試食と講義で学びます 時①→10日(水)・31日(水) ②→16日(火) 午後1時30分～3時頃(いずれも開始時間の20分前から受付) 場①→市保健センター ②→桜井福祉センター 対7～11カ月児の保護者・家族等 持母子健康手帳・赤ちゃん用バスタオル



歯の標本を見て、磨き方を学びます

4カ月児・1歳6カ月児・3歳児健診及び予防接種は個人通知しています。通知書を紛失した人や健診を受けていない人は、連絡してください。

## 急病

- ①まずは、かかりつけ医
- ②休日夜間急病診療所(市保健センター併設/☎(76)2022)

科目	診察日	受付時間
内科・小児科	(月)～(金)	午後8時～10時
	(土)	午後5時～9時
歯科	(日)・(祝)・年末年始(12月30日～1月3日)	午前8時30分～11時30分、午後1時～4時30分、午後5時30分～9時 ※午後5時30分～9時は内科・小児科のみ。

- ③救急医療情報センター(刈谷市/☎(36)1133)
- ④小児救急電話相談 受付日時→毎日午後7時～翌日午前8時 電話番号→短縮番号#8000または(☎052(962)9900)
- ⑤八千代病院(☎(97)8111)、安城更生病院(☎(75)2111)

## 相談

### ■思春期保健相談ルーム

思春期の体や性の悩みについて、思春期保健相談士が相談に応じます 時毎週(水)午後1時～5時 対小学生～高校生とその保護者 他Eメール(shishunkiroom@city.anjo.aichi.jp)での相談は随時受付

### ■家族のためのこころホッと相談日(予約制)

うつ傾向にある家族についての悩み等、臨床心理士が相談に応じます 時11日(水)午後1時～4時30分 対精神科・心療内科に通っていないが、うつ傾向にあると思われる人(成人を優先)の家族 定3人(先着順) 申申込期間→4月20日(水)～5月9日(火)

### ■スクスク子育て相談室(予約制)

育児・離乳食や栄養・歯等について、保健師・歯科衛生士・栄養士等が相談に応じます 時11日(水)・25日(水)午前9時～11時 対4歳までの子とその家族等 申申込期限→希望日前日まで(身長・体重計測のみの場合は予約不要)

### ■カラダいきいき栄養相談(予約制)

食生活について相談に応じます 時11日(水)・23日(火)午前9時～11時30分、午後1時～3時30分 対20歳以上(家族の相談も可) 定各4人(先着順) 申申込期限→希望日の10日前まで

### ■保健相談

健康に関して、保健師等が相談に応じます 時(月)～(金)午前8時30分～正午、午後1時～5時