11月 健康ガイド

場保健センター（特に記載のあるものを除く）
申申込みが必要な教室等は、各期間内の午前８時30分～午後５時15分（㈯㈰㊗を除く）に直接か電話で保健センター（☎〈76〉1133）へ

妊婦・乳幼児

■母子健康手帳交付と妊婦指導
時㈪～㈮午前８時30分～正午（㊗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てください

■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21日㈫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カ月未満の子と保護者

母乳（おっぱい）準備のぷち講座（要予約）
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
対市内に住民登録のある妊婦
申**申込期間➡**10月22日㈪～11月16日㈮

■パパママ教室（予約制）
パパママ教室　えいよう編

妊娠中の食生活について、講義と調理の見学・試食で学びます。
時21日㈫午後１時30分～３時30分（午後１時10分から受付）
対出産予定が来年１月～５月頃の妊婦とその家族等
定22人（先着順）
申**申込期間➡**10月22日㈪～11月15日㈭

■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①12日㈪　②27日㈫　いずれも午後１時30分～２時30分頃（午後１時10分から受付）
場①➡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（子と参加の場合）

■カミカミ教室（後期離乳食と歯の手入れ）
離乳完了までの流れと歯の手入れについて、試食と講義で学びます。

時①７日㈫・28日㈫　②13日㈫　いずれも午後１時30分～３時頃（午後１時10分から受付）
場①➡保健センター　②➡作野公民館
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（子と参加の場合）

※４か月児・１歳６か月児・３歳児健診及び予防接種は個人通知します。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。
※４か月児健診時に配布している「ここから利用券」の使用期限は１歳の誕生日を含む月の末日です。予約が必要ですので早めに確認してください。

急　病

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

科目	診察日	受付時間
内科・小児科	㈪～㈮	午後８時～10時
	㈯	午後５時～９時
	㈰・㊗・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。
歯科		

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㈮午後１時～５時
対小学生～高校生と保護者
他Ｅメール（shishunkiroom@city.anjo.lg.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に、臨床心理士が相談に応じます。
時１日㈭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**申込期限➡**10月30日㈫

■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・栄養士・歯科衛生士等が相談に応じます。
時15日㈭・29日㈭午前９時～11時
対４歳までの子と家族等
申**申込期限➡**希望日の前日（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16日㈮・29日㈭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➡**希望日の前日

■保健相談
健康に関して、保健師等が相談に応じます。
時㈪～㈮午前８時30分～正午、午後１時～５時（㊗を除く）

時期間・日時　場場所　内内容　講講師　対対象・資格　定定員　¥費用　持持ち物　他その他　申申込方法等