1月 健康ガイド

問▶市保健センター（☎〈76〉1133）

※市保健センターの改修に伴い、３月31日まで、一部の事業を仮設健診室（保健センター西側駐車場）及び他の施設で実施します。
※申込が必要な教室等は、各期限内（㈯㈰㊗を除く）に直接か電話で市保健センターへ。

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（㊗、３日㈫を除く） 場仮設健診室 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

■ゴックン教室（前期離乳食）

時11日㈬・25日㈬午後１時30分～２時30分頃（開始時間の20分前から受付） 場青少年の家 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）

時10日㈫・24日㈫午後１時30分～３時頃（開始時間の20分前から受付） 場青少年の家 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

■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18日㈬午前９時～11時（出入り自由） 場仮設健診室 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 定10人（先着順） 申**申込期間➡**12月20日㈫～１月13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・試食で学びましょう

時18日㈬午後１時30分～３時15分頃（開始時間の20分前から受付） 場青少年の家 対出産予定が３月～７月の妊婦とその家族等 定20人（先着順） 申**申込期間➡**12月20日㈫～１月12日㈭

パパママ教室　べんきょう編

新生児のお世話体験や、妊娠中の食生活・歯の健康管理を学びます

時21日㈯①午前９時30分～正午頃 ②午後１時30分～４時頃（各回開始時間の20分前から受付） 場仮設健診室 対妊婦とその家族等 定各20組（先着順） 申**申込期間➡**12月20日㈫～１月18日㈭

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。乳幼児健診は４月より仮設健診室で実施しています。

急　病

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

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）へ
④小児救急電話相談へ　**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）へ

相　談

■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・歯科衛生士が相談に応じます

時12日㈭・26日㈭午前９時～11時 場仮設健診室 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10日㈫・27日㈮午前９時～11時30分、午後１時～３時30分 場総合福祉センター 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

■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（３日㈫を除く） 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５日㈭午後１時10分～４時30分 場市民会館 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➡**12月19日㈪～28日㈬

時期間・日時　場場所　内内容　講講師・指導　対対象・資格　定定員・募集人数　¥費用・受講料など　持持ち物　他その他