●保健センター☎89-0610●健康福祉センター☎92-1388●音羽福祉保健センター☎88-7723
●御津福祉保健センター☎77-1500●休日夜間急病診療所☎89-0616●消防署☎89-0119
●豊川歯科医療センター☎84-7757●救急医療情報センター☎(0532)63-1133

けんこう広場 Health

食べ方と栄養相談

食事についての相談を受け付けます。生活習慣に気をつけながら、楽しく食べるコツをいっしょに考えていきましょう。

日時　1月9日（金）13：30～15:30▷1月23日（金）9：30～11：30で、1人1時間程度（予約制）▶**会場**　保健センター▶**対象**　食生活に疑問をお持ちの方▶**申し込み**　電話で、保健センターへ

健康相談

健康について、個別に相談に応じます。健康や生活を、一度立ち止まって考えてみませんか。

日時・会場　下表のとおり▶**対象**　健康についてお悩みの方▶**申し込み**　電話で、保健センターへ

日　時	会　場
1月6日（火）13:30～15:30	保健センター
1月28日（水）9:30～11:30	健康福祉センター

※1人1時間程度（予約制）

手ばかり教室

この教室では、普段何気なく食べている食事の基本を学びます。

食事の適量は、自分の手と関係しています。手を使って、自分に合った食事バランスと適量を見つけませんか。

日時　12月24日（水）9：30～11：30▶**会場**　保健センター▶**対象**　食生活に疑問をお持ちの方▶**申し込み**　電話で、保健センターへ

「ちから塾」参加者募集

「ちから塾」は、高齢者にとって必要な介護予防の知識などを、参加者同士の交流を通して学ぶ教室です。

日常生活を「身体」「栄養」「口腔」「こころ」と、総合的に見つめることで、終了時には今まで気付かなかったあなたの「ちから」が発見できるはずです。

くわしいことは、介護高齢課（89－2173）へ、お問い合わせください。

テーマ・日時・会場　表のとおり▶**対象**　おおむね65歳以上で、いつまでも若々しくありたいと思っている方▶**申し込み**　当日、会場へ

テーマ		日時・会場		
		農業者トレーニングセンター	御津福祉保健センター	保健センター
		9:45～11:00	13:45～15:00	9:45～11:00
1	ちから塾って	12月11日(木)	12月15日(月)	12月16日(火)
2	自分を知ろう	12月18日(木)	12月22日(月)	1月13日(火)
3	体を動かす①	1月15日(木)	1月19日(月)	1月20日(火)
4	食べる話①	1月22日(木)	1月26日(月)	1月27日(火)
5	お口の話①	1月29日(木)	2月2日(月)	2月3日(火)
6	こころの話	2月5日(木)	2月9日(月)	2月10日(火)
7	食べる話②	2月12日(木)	2月16日(月)	2月17日(火)
8	お口の話②	2月19日(木)	2月23日(月)	2月24日(火)
9	体を動かす②	2月26日(木)	3月2日(月)	3月3日(火)
10	まとめ	3月5日(木)	3月9日(月)	3月10日(火)

介護者交流会

介護は孤独なものと思っていませんか。1人でがんばっていると息が切れてしまいます。1人より2人、2人より3人。介護する人の知恵を集めると、新しい発想が生まれるかもしれません。

少し疲れたな、ほかの人はどんなふうにしているのだろうか、などと思っている介護者の皆さん、ぜひ参加してリフレッシュしませんか。

くわしいことは、介護高齢課（89－2173）へ、お問い合わせください。

日時　1月8日（木）13：30～15：00▶**会場**　御津福祉保健センター▶**対象**　高齢者を介護している方▶**申し込み**　当日、会場へ

すくすく広場 Child care

おふろ講座

妊婦や家族の方が、赤ちゃんのおふろの入れ方を体験します。
期日　1月9日（金）▶**受付時間**　13：15～13：30▶**会場**　保健センター▶**持ち物**　母子健康手帳、筆記用具▶**申し込み**　当日、会場へ

育児相談

子育てで、ちょっと困った、ここが心配。そんな時、お気軽に相談を。

期　日	会　場
12月17日（水）	健康福祉センター
12月22日（月）	保健センター

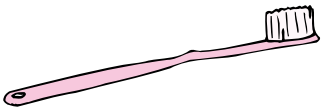
受付時間　9：30～10：30▶**内容**　育児・生活習慣の相談、体重測定など▶**持ち物**　母子健康手帳、乳児の場合はバスタオル▶**申し込み**　当日、会場へ

親子教室はじめの一歩

パパママ同士の情報交換をしながら、子育ての喜びや楽しみ方を見つける教室です。
期日　1月10日（土）▶**受付時間**　9：45～10：00▶**会場**　保健センター▶**対象**　平成20年10月・11月生まれの子どもとその保護者▶**持ち物**　母子健康手帳、バスタオル▶**申し込み**　当日、会場へ

親子ピタ・コチョ歯みがき教室

期日　12月26日（金）▶**受付時間**　13：00～13：15▶**会場**　保健センター▶**対象**　平成20年3月生まれの子どもとその保護者▶**持ち物**　母子健康手帳▶**申し込み**　当日、会場へ



乳幼児健診

受付時間　13：00～13：30▶**申し込み**　当日、会場へ▶**その他**
4か月児健診では読み聞かせが、1歳6か月児健診ではフッ素塗布が、3歳児健診では尿検査があります。2歳児歯科健診でフッ素塗布の希望者は、640円（おつりのいらないように）が必要です

	期日・会場	対　象	持　ち　物
4か月児健診	12月17日（水）健康福祉センター	20年8月1日から11日までに生まれた子ども	バスタオル
	1月6日（火）保健センター	20年8月12日から22日までに生まれた子ども	
1歳6か月児健診	12月18日（木）保健センター	19年6月14日から24日までに生まれた子ども	歯ブラシ
	1月7日（水）音羽福祉保健センター	19年6月25日から30日までに生まれた子ども	
2歳児歯科健診	12月25日（木）保健センター	18年12月21日から31日までに生まれた子ども	歯ブラシ、コップ、タオル
3歳児健診	12月16日（火）保健センター	17年9月21日から30日までに生まれた子ども	目と耳のアンケート（自宅で実施のこと）
	12月24日（水）御津福祉保健センター	17年10月1日から10日までに生まれた子ども	

▶母子健康手帳、赤ちゃんノートの健康診査票、筆記具をお忘れなく。
▶健診受診日に都合が悪い方は、保健センターへご連絡ください。

妊産婦歯科健診

期日　12月26日（金）▶**受付時間**　13：15～13：30▶**会場**　保健センター▶**対象**　妊娠中の方、産後1年以内の方▶**持ち物**　母子健康手帳、筆記用具▶**申し込み**　当日、会場へ

予防接種はお済みですか

本年度内に6歳・13歳・18歳になる方を対象とした2期・3期・4期の麻しん風しん予防接種は、自己負担なしで接種できる期限が平成21年3月31日までとなっています。まだ接種していない方は、冬休みなどを利用して接種を受けましょう。