

- 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



つかもう元気会「体力テスト」

期日・会場 下表のとおり▶受付時間 13:20～13:30▶内容 握力、長座体前屈など、日常生活に必要な体力の測定▶対象 市内に在住のおおむね65歳以上の方▶定員 30人▶申し込み 先着順に受け付け。電話で、介護高齢課へ▶問合せ先 介護高齢課 (89 - 2173)

| 期日 | 会場 |
|----------|-------|
| 5月25日(水) | 御津体育館 |
| 6月24日(金) | |

すっきりはつらつ栄養教室

期日・テーマ 下表のとおり▶会場 保健センター▶時間 10:00～11:45▶対象 市内に在住の方▶定員 25人▶受講料 無料▶持ち物 筆記用具▶申し込み 5月10日(火)から、先着順に受け付け。電話で、保健センターへ

| 期日 | テーマ |
|--------|-------------------|
| 6月10日 | すっきりお腹のひけつは献立にあり! |
| 7月8日 | いつもの夏野菜おいしくアレンジ |
| 9月9日 | ワンパターンから脱出!魚レシピ |
| 10月14日 | 栄養満点!サブリ食材 |
| 11月11日 | 料理の方程式でチキンもびっくり |
| 12月9日 | うちのごはんが一番! |

※いずれも金曜日

つかもう元気会「たまり場」

期日・会場 右表のとおり▶時間 9:45～11:00▶対象 市内に在住のおおむね65歳以上の方▶申し込み 当日、会場へ▶問合せ先 介護高齢課 (89

- 2173)

| 期日 | 会場 |
|-------|--------------|
| 毎週火曜日 | 南部地域包括支援センター |
| 毎週木曜日 | 桜ヶ丘ミュージアム |

※祝日・8月16日～18日を除く

認知症を学ぶ会「わかば会」

介護者、認知症高齢者に関心がある方を対象に、わかば会を開催します。

日時 5月17日(火)13:30～15:00▶会場 保健センター▶申し込み 当日、会場へ

住民健康診査のお知らせ

対象 学校や職場などで受診機会のない15歳～39歳の方▷豊川市国民健康保険の被保険者で、受診券をお持ちの方▷後期高齢者医療保険の被保険者で、受診券をお持ちの方▷肺がん検診だけの場合は40歳以上の方▶内容 身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、診察、結核・肺

がん検診(胸部X線撮影、医師の判断で必要な方は喀痰検査)▶負担金 無料(喀痰検査は700円)▶申し込み 当日、受付時間内に直接、会場へ▶注意事項 健診の前日は、アルコールの摂取や激しい運動は控え、直前は水以外の飲食物を摂取しないでください

| 期日 | 受付9:30～11:00 | | 期日 | 受付13:30～15:00 | |
|----|--------------|-----------------------|--------|---------------|---------------|
| | 会場 | | | 会場 | |
| 5月 | 24日(火) | 桜ヶ丘ミュージアム | 6月 | 15日(水) | 長沢市民館 |
| | 25日(水) | 当古公会堂 | | 16日(木) | 武道館 |
| | 26日(木) | 小坂井支所 | | 17日(金) | 御油公民館 |
| | 27日(金) | 江島ふれあいセンター 御油東山集会所 | | 18日(土) | 農業者トレーニングセンター |
| | 30日(月) | 音羽福祉保健センター 赤坂台市民館 | | 19日(日) | 保健センター |
| | 31日(火) | 音羽福祉保健センター 赤坂台市民館 | | 21日(火) | 小坂井支所 |
| 6月 | 1日(水) | 御津生涯学習会館 | 22日(水) | 千両市民館 | |
| | 2日(木) | 小坂井支所 | 23日(木) | 御津生涯学習会館 | |
| | 3日(金) | 御津生涯学習会館 豊川公民館 | 24日(金) | 三蔵子公会堂 | |
| | 6日(月) | 桜町市民館 | 25日(土) | 保健センター | |
| | 14日(火) | —— | 27日(月) | 三蔵子市民館 | |
| | | 萩市民館 | 28日(火) | 下長山市民館 | |

※6月1日(水)・24日(金)は18:00～19:30で、保健センターでも実施します。

小児用肺炎球菌とヒブワクチンの予防接種の再開について
 小児用肺炎球菌とヒブワクチンの予防接種を一時的に見合わせていましたが、現在は接種を再開しています。
 ご希望の方は、直接医療機関へご予約ください。



育児相談

| 期 日 | 会 場 |
|----------|-----------|
| 5月10日(火) | 小坂井生涯学習会館 |
| 5月23日(月) | 保健センター |
| 5月25日(水) | 御津文化会館 |

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

子ども栄養相談

日時 5月13日(金) 13:30～▶**会場** 保健センター▶**相談員** 小児科医、栄養士▶**対象** 肥満傾向や食事などについて心配のある就学前の子どもとその保護者▶**定員** 2～3人▶**申し込み** 電話で、保健センターへ

ママのための体操教室

日時 6月2日から23日までの毎週木曜日で全4回。10:00～11:00▶**会場** 健康福祉センター▶**対象** 平成22年10月・11月に生まれた子どもとその保護者▶**定員** 25組▶**持ち物** 運動のできる服装、タオルなど▶**申し込み** 5月16日(月) 8:30から、先着順に受け付け。電話で、保健センターへ

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** 1歳6カ月児健診ではフッ素塗布があります。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。3歳児健診の対象者には、事前に検尿容器を郵送します

| | 期日・会場 | 対 象 | 持 ち 物 |
|----------|----------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| 1歳6カ月児健診 | 6月1日(水) 保健センター | 21年11月11日から20日までに生まれた子ども | 歯ブラシ |
| | 6月9日(木) 保健センター | 21年11月21日から30日までに生まれた子ども | |
| | 6月21日(火) 健康福祉センター | 21年12月1日から10日までに生まれた子ども | |
| 2歳児歯科健診 | 5月25日(水) 保健センター | 21年5月11日から20日までに生まれた子ども | 歯ブラシ |
| | 6月2日(木) 保健センター | 21年5月21日から31日までに生まれた子ども | |
| | 6月14日(火) 保健センター | 21年6月1日から10日までに生まれた子ども | |
| 3歳児健診 | 5月26日(木) 保健センター | 20年2月11日から20日までに生まれた子ども | ・目と耳の検査用紙(自宅で実施し、受付時に提出) ・当日の早朝の尿 |
| | 6月7日(火) 保健センター | 20年2月21日から29日までに生まれた子ども | |
| | 6月15日(水) 保健センター | 20年3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。
 ▶受診日や会場の都合が悪い方は、保健センターへご連絡ください。

プレママのバランスごはん塾

ママにぴったりの栄養バランスと簡単レシピを紹介します。
期日 5月18日(水)▶**受付時間** 9:45～10:00▶**会場** 保健センター▶**対象** 妊娠中の方、産後1年以内の方▶**申し込み** 当日、会場へ

心の健康相談「ポラリス」

日時 5月11日(水) 9:30～11:40▷5月16日(月) 13:30～15:40(1人1時間程度)▶**会場** 保健センター▶**内容** 保健師による心の相談▶**申し込み** 電話で、心の電話相談専用電話(95-0783)へ