●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

佐奈川を歩こう会（春編）

市プール入り口前に集合し、佐奈川コースの一部約４キロを歩きます。

期日　３月27日（火）▶**受付時間**　９：45～10：00▶**申し込み**　電話で、保健センターへ▶**その他**　雨天の場合、４月３日（火）に順延

こころの健康相談「ポラリス」

人と会ったり話をしたりすることが苦手、やる気がなく自信が持てないなど、心の悩みをなんとかしたい方やその家族の方、一緒に考える時間を持ちましょう。

日時　３月19日（月）13：30～15：40（１人１時間程度）▶**会場**　保健センター▶**内容**　保健師による相談▶**申し込み**　電話で、こころの電話相談専用電話（95－0783）へ

認知症を学ぶ会「わかば会」

わかば会では、同じような立場の人たちが集まり、悩みを話したり聞いたりしながら、認知症という病気をさまざまな面から学び合っていきます。

日時　３月13日（火）13：30～15:00▶**会場**　保健センター▶**対象**　介護者、認知症高齢者に関心がある方▶**申し込み**　当日、会場へ

「８０２０達成者」を募集

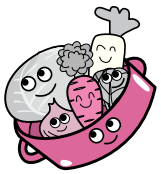
豊川歯科医師会では、「80歳になっても20本の歯を保ち、豊かな生活を！」という「８０２０（はちまるにいまる）運動」を推進しています。そこで、６月の歯の健康フェスティバルで表彰をする「８０２０達成者」を募集しています。

対象　市内に在住し、昭和８年３月31日以前に生まれ、自分の歯（治療歯や親知らずを含む）が20本以上あり、十分機能している健康な方。ただし、過去の表彰者を除きます▶**応募方法**　４月28日（土）までに、直接、または電話で、市内の歯科医院にお申し出ください。歯科医院で診査し、推薦します（かかりつけ医が市外の場合は豊川歯科医師会へご連絡ください）。推薦された方は、６月10日（日）に歯科医療センターで表彰されます▶**問合せ先**　豊川歯科医師会（84－7757）

食べ方と栄養の相談

「食事のバランスを保つことが大事と分かっていても難しい」など食生活の悩みや不安をお持ちの方は、ご相談ください。

日時　３月27日（火）９：30～11:30▶**会場**　保健センター▶**内容**　管理栄養士による相談▶**申し込み**　電話で、保健センターへ



子ども栄養相談

お子さんに合った食事の量や調理方法の工夫、おやつの内容などを、わかりやすくアドバイスします。

日時　３月９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入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

すくすく広場 Child care

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24年３月31日までです。

まだ接種していない方は、春休みなどを利用して接種を受けましょう。

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

	期日・会場	対　　象	持　ち　物
１歳６カ月児健診	３月27日（火）保健センター	22年９月11日から20日までに生まれた子ども	歯ブラシ
	４月10日（火）保健センター	22年９月21日から30日までに生まれた子ども	
	４月18日（水）保健センター	22年10月１日から10日までに生まれた子ども	
２歳児歯科健診	３月21日（水）保健センター	22年３月11日から20日までに生まれた子ども	歯ブラシ
	３月28日（水）保健センター	22年３月21日から31日までに生まれた子ども	
	４月４日（水）保健センター	22年４月１日から10日までに生まれた子ども	
３歳児健診	３月22日（木）音羽福祉保健センター	20年12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） ・採尿容器（健診日の10日前までに郵送。自宅で採尿し、受付時に提出）
	３月29日（木）保健センター	20年12月21日から31日までに生まれた子ども	
	４月５日（木）保健センター	21年１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、保健センターへご相談ください。

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
３月13日（火）	小坂井生涯学習会館
３月26日（月）	保健センター
３月28日（水）	御津福祉保健センター

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

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、「手ばかり」などで紹介します。

期日　３月21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年未満の方▶**申し込み**　当日、会場へ

マタニティ歯っぴ～教室

歯科医師による妊産婦のための講話です。妊娠と口臭・むし歯・歯周病の関係について、学びます。

期日　３月23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年未満の方▶**持ち物**　母子健康手帳、筆記用具▶**申し込み**　当日、会場へ