

- 保健センター☎89-0610 ●休日夜間急病診療所☎89-0616 ●消防署☎89-0119
- 豊川市歯科医療センター☎84-7757 ●救急医療情報センター☎(0532)63-1133



こころの健康相談「ポラリス」

ポラリスとは北極星を意味し、北を目指すときの目印となる星です。あなたにとっての目印(目標)を探すために、足を運んでみませんか。

人と会ったり話をしたりすることが苦手、やる気がわかず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18日(月) 13:30 ~ 14:40 ~ (1人1時間程度)

▶会場 保健センター ▶相談員 保健師など ▶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」

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19日(火) 13:30 ~ 15:00 ▶会場 保健センター ▶対象 介護者とその家族 ▶申し込み 当日、会場へ

「8020達成者」を募集

豊川市歯科医師会では、「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9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27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。推薦された方は、6月9日(日)に歯科医療センターで表彰されます ▶問合せ先 豊川市歯科医師会(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わかっていても難しい」など、食生活の悩みや不安について、ご相談ください。

日時 3月26日(火) 9:30 ~

10:30 ~ ▶会場 保健センター ▶対象 食生活に疑問をお持ちの方 ▶相談員 管理栄養士 ▶申し込み 電話で、保健センターへ

■保健センターなどの場所		◎開館時間 平日—8:30~17:15	
<p>保健センター ☎89-0610 (萩山町3-77-1・7)</p>	<p>健康福祉センター ☎92-1388 (上長山町本宮下1-1685)</p>		
<p>音羽福祉保健センター ☎88-7723 (赤坂町狭石1)</p>	<p>御津福祉保健センター ☎77-1500 (御津町広石枋ケ坪88)</p>		



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・歯周病の関係を学びます。

期日 3月22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

育児相談

期 日	会 場
3月25日(月)	保健センター
3月27日(水)	御津福祉保健センター
4月3日(水)	健康福祉センター
4月9日(火)	小坂井生涯学習会館

受付時間 9:30 ~ 10:30 ▶ **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

乳幼児健診

受付時間 13:00 ~ 13:30 ▶ **会場** 保健センター ▶ **申し込み** 当日、会場へ ▶ **その他** 4か月児健診ではブックスタート(絵本の読み聞かせ)が、1歳6か月児健診ではフッ化物塗布が、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化物塗布の希望者は、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	4月2日(火)	24年11月10日から19日までに生まれた子ども	バスタオル
	4月10日(水)	24年11月20日から30日までに生まれた子ども	
	4月18日(木)	24年12月1日から10日までに生まれた子ども	
1歳6か月児健診	3月27日(水)	23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3日(水)	23年9月21日から30日までに生まれた子ども	
	4月11日(木)	23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19日(火)	23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(木)	23年3月21日から31日までに生まれた子ども	
	4月4日(木)	23年4月1日から10日までに生まれた子ども	
	4月16日(火)	23年4月11日から22日までに生まれた子ども	
3歳児健診	3月12日(火)	21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(自宅で採尿し、受付時に提出。容器は10日前に郵送します)
	3月26日(火)	21年12月21日から31日までに生まれた子ども	
	4月9日(火)	22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、「手ばかり」などで紹介します。

期日 3月22日(金) ▶ **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

ママのための体操教室

日時 4月11日から25日までの毎週木曜日で全3回。10:00 ~ 11:00 ▶ **会場** 健康福祉センター ▶ **対象** 平成24年8月・9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、飲み物 ▶ **申し込み** 3月14日(木) 8:30から、受け付け。電話で、保健センターへ

