

- 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

### 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** 1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年未満の方▶**申し込み** 当日、会場へ



### 医師による子育て安心教室

小児科医による講話です。妊娠中の方、1歳未満のお子さんのお母さん、気軽にご参加ください。

**日時** 1月27日(金) ▶**受付時間** 13:15~13:30 ▶**会場** 保健センター▶**内容** 赤ちゃんの体や心の発達および健康管理について▶**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具▶**申し込み** 当日、会場へ

### 佐奈川を歩こう会(冬編)

豊川公園自由広場に集合し、佐奈川コースの一部4キロを歩きます。

**期日** 1月24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、1月31日(火)に順延



### 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** 1月24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

### 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** 1月17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

### 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** 1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** 保健師による相談▶**申し込み** 電話で、こころの電話相談専用電話(95-0783)へ



### がん検診は受けましたか？

本年度の豊川市のがん検診は2月18日(土)までです。終了間際には予約がとれないことがありますので、希望する場合はお早めに受診してください。

また、40健診受診券、女性特有のがん検診無料クーポン券、働く世代の大腸がん検診無料クーポン券などの有効期限も2月

18日(土)までです。

なお、受診方法など詳しいことは、保健センターへ、お問い合わせください。





### 子ども栄養相談

お子さんに合った食事の量やおやつなどをアドバイスします。

**日時** 1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

### 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
1月10日(火)	小坂井生涯学習会館
1月23日(月)	保健センター
1月25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

### 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	1月19日(木) 保健センター	22年7月11日から20日までに生まれた子ども	歯ブラシ
	2月8日(水) 保健センター	22年7月21日から31日までに生まれた子ども	
	2月16日(木) 音羽福祉保健センター	22年8月1日から10日までに生まれた子ども	
2歳児歯科健診	1月24日(火) 保健センター	22年1月11日から20日までに生まれた子ども	歯ブラシ
	2月1日(水) 保健センター	22年1月21日から31日までに生まれた子ども	
	2月14日(火) 健康福祉センター	22年2月1日から10日までに生まれた子ども	
3歳児健診	1月25日(水) 健康福祉センター	20年10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)
	2月2日(木) 保健センター	20年10月21日から31日までに生まれた子ども	
	2月9日(木) 保健センター	20年11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。

### 妊産婦歯科健診

**期日** 1月20日(金)・27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(妊娠中・産後各1回) ▶ **持ち物** 母子健康手帳、筆記用具 ▶ **申し込み** 当日、会場へ

### ママのための体操教室

**日時** 2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23年6月・7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** 1月16日(月) 8:30から、受け付け。電話で、保健センターへ。応募者多数の場合は、初回参加の方を優先

