●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

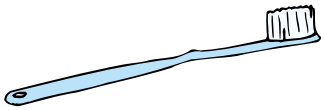
けんこう広場 Health

親子教室はじめの一歩

情報交換を通して、子育ての喜びや楽しみ方を見つけます。
期日　9月8日（土）▶**受付時間**　9：45～10：00▶**会場**　保健センター▶**内容**　パパママ同士の情報交換や妊婦さんとの交流▶**対象**　平成24年6月・7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

妊産婦歯科健診

期日　9月21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



パパママ教室（おふろ講座）

赤ちゃんのおふろの入れ方を体験します。
期日　9月7日（金）▶**受付時間**　13：15～13：30▶**会場**　保健センター▶**対象**　妊婦とその家族▶**持ち物**　母子健康手帳、筆記用具▶**申し込み**　当日、会場へ

健康相談

健康管理、病気とのつきあい方について、一度立ち止まって考えてみませんか。
日時　9月10日（月）9：00～・10：00～・11：00～▶**会場**　保健センター▶**相談員**　保健師▶**内容**　健康、睡眠に関する相談▶**申し込み**　電話で、保健センターへ

60歳からの男の食生活講座

毎日の食事を、これからの自分の生活に合わせて、おいしく楽しみましょう。
期日・テーマ　右表のとおり▶**会場**　勤労福祉会館▶**時間**　10：00～11：45▶**対象**　市内に在住の男性▶**定員**　16人▶**受講料**　無料▶**持ち物**　筆記用具▶**申し込み**　8月23日（木）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
10月5日	講話「食べるということ」
10月19日	講話「からだとこころの栄養」
11月2日	講話・体験「味覚の追求」
11月16日	講話・調理「簡単献立1」
12月7日	講話・調理「簡単献立2」
12月21日	講話「これで私も一人前」

※いずれも金曜日

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、自信がない、睡眠のリズムが乱れているなど、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　9月5日（水）9：30～・10：40～（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

ポリオ予防接種の変更について

9月から、ポリオのワクチンが、飲む生ワクチンから注射の不活化ワクチンに切り替えられます。8月31日（金）までに生ワクチンを2回接種していない方は、生ワクチンと不活化ワクチンの合計接種回数が、3回になるようにしてください。
対象は、生後3カ月以上7歳6カ月未満で、今までに生ワクチンを1回接種、または接種したことがない子どもで、市内の医療機関で接種することができます。接種可能な医療機関については、市ホームページをご覧ください。

親子ピタ・コチョ教室

9カ月の子どもに「ピタッ」と合った離乳食と歯みがきの教室です。

期日　9月12日（水）▶**受付時間**　9：45～10：00▶**会場**　保健センター▶**対象**　平成23年12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

モグモグ教室

期日　9月13日(木)･27日(木)▶**受付時間**　9：45～10：00▶**会場**　保健センター▶**対象**　平成24年4月生まれの子どもとその保護者▶**内容**　離乳食についての講話など▶**持ち物**　母子健康手帳、バスタオル、スプーン、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13歳・18歳になる方を対象とした、麻しん風しん混合ワクチンの定期接種は、自己負担なしで接種できる期限が平成25年3月31日までです。

まだ接種していない方は、夏休みなどを利用して接種しましょう。

パパママ教室（本物の赤ちゃん抱っこ講座）

家族で赤ちゃんを迎えるために、先輩パパ・ママに育児のヒントや体験談を聞きましょう。

期日　9月8日（土）▶**受付時間**　9：30～9：45▶**会場**　保健センター▶**対象**　妊婦とその家族▶**持ち物**　母子健康手帳、筆記用具▶**申し込み**　当日、会場へ

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　9月14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

4か月児健診とＢＣＧ予防接種

受付時間　13：00～13：30（ＢＣＧ予防接種だけの場合は13：10～13：20）▶**会場**　保健センター▶**申し込み**　当日、会場へ

期　日	対　象	持　ち　物
9月 11日(火)	24年 4月19日から30日までに生まれた子ども	・母子健康手帳（忘れた場合は受診できません） ・4か月児健康診査問診票 ・ＢＣＧ接種予診票 ・委任状（ＢＣＧ予防接種で保護者以外が同伴の場合に必要） ・バスタオル ・筆記用具
9月 20日(木)	24年 5月 1日から 9日までに生まれた子ども	

▶受診日の都合が悪い場合や事情によりBCGだけ受ける場合は、電話で、保健センターへ、ご相談ください。
▶当日はブックスタート（絵本の読み聞かせ）も行います。