●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

## 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、生活のリズムが乱れている、家から一歩踏み出せずにいるなど、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**　1月21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

## 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約4キロを歩きます。

**期日**　1月29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、2月5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についてお気軽にご相談ください。

**日時**　1月22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

## 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**　1月15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

## 医師による子育て安心教室

小児科医による講話です。

**日時**　1月25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

## 検診は受けましたか？

本年度の豊川市のがん検診は2月16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、乳がん・子宮頸がん・大腸がん検診無料クーポン券、歯周病健診受診券をお持ちの方の有効期限も2月16日（土）までです。期限の延長はできませんので、必ず期限内にご利用ください。

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。

## 子ども発達相談

「言葉のことで心配がある」「落ち着きがない」などといった相談に、個別に応じます。

**日時**　1月23日（水）9：30～（1人45分程度）▶**会場**　保健センター▶**相談員**　発達相談員▶**対象**　入学前の子どもとその保護者▶**申し込み**　電話で、保健センターへ

## 育児相談

| 期　日 | 会　場 |
|---|---|
| 1月16日（水） | 音羽福祉保健センター |
| 1月23日（水） | 御津福祉保健センター |
| 1月28日（月） | 保健センター |
| 2月6日（水） | 健康福祉センター |
| 2月12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

## 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か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か月児健診 | 1月29日（火）保健センター | 23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6日（水）保健センター | 23年7月21日から31日までに生まれた子ども | |
| | 2月14日（木）保健センター | 23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23日（水）保健センター | 23年1月11日から20日までに生まれた子ども | 歯ブラシ |
| | 1月30日（水）保健センター | 23年1月21日から31日までに生まれた子ども | |
| | 2月12日（火）保健センター | 23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16日（水）健康福祉センター | 21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）<br>・採尿容器（自宅で採尿し、健診受付時に提出。容器は10日前までに郵送します） |
| | 1月24日（木）保健センター | 21年10月21日から31日までに生まれた子ども | |
| | 2月5日（火）保健センター | 21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。

## 親子で体験お楽しみ講座

こころ豊かな子どもが育つヒントを学んでみませんか。

**日時**　1月26日（土）10：30～12:00▶**会場**　市催事場（プリオビル5階）▶**講師・テーマ**　絵本作家・サトシンさんによる「おてて絵本でこころをつかむ」と題した講演▶**定員**　40組▶**申し込み**　1月7日（月）8：30から、受け付け。電話で、保健センターへ

## ママのための体操教室

**日時**　2月7日から21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15日（火）8：30から、受け付け。電話で、保健センターへ