●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

こころの健康講演会

落ち込んだ時に自分で気持ちを立て直す術を身に付けたいと思っている方、こころの健康づくりについて学んでみませんか。

日時　2月19日（水）午後1時30分から3時30分まで▶**会場**　勤労福祉会館▶**講師・内容**　藤田保健衛生大学医学部精神神経科学・内藤宏教授による「自分の力でこころを支える対応術～毎日を楽しく過ごすためのあの手、この手～」と題した講演▶**定員**　200人▶**申し込み**　電話で、保健センターへ

風しんの予防接種費用の一部を助成します

胎児に重大な悪影響を起こす風しんの妊婦への感染を防ぐため、風しんの予防接種費用の一部を助成します。妊娠を希望される方は接種しておきましょう。

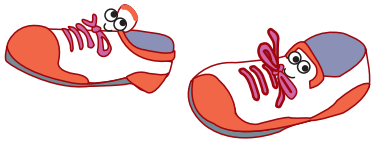
詳しいことは、保健センターへ、お問い合わせください。

対象　市内に住所を有し、①妊娠を予定または希望する女性②妊娠を予定または希望する妻または事実上の婚姻関係にある同居女性がいる男性▶**助成額**　風しんワクチン＝上限3,000円▷MR（風しん・麻しん）ワクチン＝上限5,000円▶**助成期間**　平成26年3月31日まで

佐奈川を歩こう会（冬編）

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　1月21日（火）▶**受付時間**　9：45～10：00▶**申し込み**　当日、会場へ▶**その他**　雨天の場合、1月28日（火）に順延



高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用の一部を助成します

高齢者の肺炎を予防するため、肺炎球菌ワクチン接種費用の一部を助成します。平成24年4月1日以降に接種したものが対象です。

対象　過去5年間に肺炎球菌ワクチンの接種をしていない方で、接種時点で市内に住所を有する方のうち、①75歳以上の方②65歳から74歳までの方で心臓、腎臓、呼吸器などの機能に身体障害者手帳1級程度の障害のある方――のいずれかに該当する方▶**助成額**　上限3,000円（1回限り）▶**申請**　接種後、領収書（肺炎球菌と記載のあるもの）と印鑑、振込口座のわかるもの、身体障害者手帳（対象②の方だけ）をお持ちの上、本人が直接、保健センターへ。なお、本人でない場合は委任状（様式は任意）が必要です

食べ方と栄養の相談

日時　1月21日（火）9：30～・10：30～▶**会場**　保健センター▶**相談員**　管理栄養士▶**申し込み**　電話で、保健センターへ

こころの健康相談「ポラリス」

日時　1月27日（月）13:30～・14:40～、2月12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

はじまりの体操講習会

はじまりの体操で、健康づくりをしませんか。

期日　1月15日（水）・22日（水）▶**時間**　10：00～11：00▶**会場**　保健センター▶**持ち物**　室内用靴、飲み物▶**申し込み**　当日、会場へ

保健コーナー Hoken Corner

医師による子育て安心教室

小児科医による講話です。赤ちゃんの体や心の発達、健康管理について学びます。

期日　1月24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
1月15日（水）	音羽福祉保健センター
1月22日（水）	御津福祉保健センター
1月27日（月）	保健センター
2月5日（水）	健康福祉センター

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

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	対　象	持ち物
4か月児健診	1月28日（火）	25年9月10日から19日までに生まれた子ども	バスタオル
	2月4日（火）	25年9月20日から30日までに生まれた子ども	
	2月18日（火）	25年10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	1月23日（木）	24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5日（水）	24年7月21日から31日までに生まれた子ども	
	2月13日（木）	24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29日（水）	24年1月20日から31日までに生まれた子ども	歯ブラシ
	2月6日（木）	24年2月1日から10日までに生まれた子ども	
	2月19日（水）	24年2月11日から20日までに生まれた子ども	
3歳児健診	1月30日（木）	22年10月21日から31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。容器は事前に郵送します）
	2月12日（水）	22年11月1日から10日までに生まれた子ども	
	2月20日（木）	22年11月11日から18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。お気軽にご参加ください。

期日　1月24日（金）▶**受付時間**　9：45～10：00▶**会場**　保健センター▶**対象**　妊婦とその家族▶**申し込み**　当日、会場へ

ママのための体操教室

日時　2月6日から20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25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17日（金）8：30から、受け付け。電話で、保健センターへ