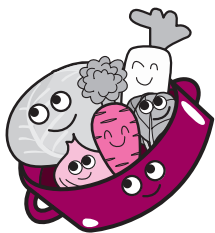


- 保健センター☎89-0610 ●休日夜間急病診療所☎89-0616 ●消防署☎89-0119
- 豊川市歯科医療センター☎84-7757 ●救急医療情報センター☎(0532)63-1133



**食べ方と栄養の相談**

日時 2月25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



**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。  
 日時 2月20日(木)・27日(木) 13:30～14:30▶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



**睡眠とこころの講演会**

体内時計が乱れることで高血圧やメタボなどのあらゆる病気を引き起こしやすくなります。体内時計を正しく働かせるために、「よい眠り」について学んでみませんか。  
 日時 3月19日(水) 13:30～15:00▶会場 勤労福祉会館▶講師・テーマ 滋賀医科大学睡眠学講座特任教授・宮崎総一郎医師による「よい眠り3つの習慣～体内時計で病気をシャットアウト～」と題した講演▶申し込み 電話で、保健センターへ。FAX(89-5960)でも申し込みできます

館▶講師・テーマ 滋賀医科大学睡眠学講座特任教授・宮崎総一郎医師による「よい眠り3つの習慣～体内時計で病気をシャットアウト～」と題した講演▶申し込み 電話で、保健センターへ。FAX(89-5960)でも申し込みできます

**こころの健康相談「ポラリス」**

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 2月24日(月) 13:30～・14:40～▷3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

み 電話で、こころの電話相談専用電話(95-0783)へ



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

# 保健

Hoken Corner

## コーナー



すくすく広場  
Child care

### 子育て安心教室（こころ編）

赤ちゃんのこころを育むスキルを学びます。

**期日** 2月18日（火）▶**受付時間** 13:15～13:30▶**会場** 保健センター▶**対象** 妊娠中・産後1年未満の方とその家族▶**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具▶**申し込み** 当日、会場へ

### 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	2月25日（火）	25年10月11日から21日までに生まれた子ども	バスタオル
	3月5日（水）	25年10月22日から31日までに生まれた子ども	
	3月18日（火）	25年11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	2月26日（水）	24年8月11日から20日までに生まれた子ども	歯ブラシ
	3月6日（木）	24年8月21日から31日までに生まれた子ども	
	3月13日（木）	24年9月1日から10日までに生まれた子ども	
2歳児歯科健診	2月27日（木）	23年2月21日から29日までに生まれた子ども	歯ブラシ
	3月11日（火）	24年3月1日から10日までに生まれた子ども	
	3月19日（水）	24年3月11日から22日までに生まれた子ども	
3歳児健診	3月4日（火）	22年11月19日から30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）
	3月12日（水）	22年12月1日から10日までに生まれた子ども	
	3月20日（木）	22年12月11日から20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。

### 育児相談

期 日	会 場
2月19日（水）	音羽健康福祉センター
2月24日（月）	保健センター
2月26日（水）	御津福祉保健センター
3月5日（水）	健康福祉センター
3月11日（火）	小坂井生涯学習会館

**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



### ママのための体操教室

**日時** 3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7月・8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** 2月13日（木）8:30から、受け付け。電話で、保健センターへ

