

## 9月の保健センター行事

8月の保健センター行事は7月号広報をご覧ください。 ☎62-1111〈内線184〉  
☎62-8158(直通)

### 行事

	日/曜	受付時間	備 考
誰でもできる健康体操	10(金)	午前10時～11時30分	初心者向けで効果的な歩き方や健康による姿勢を学びます。
離乳食後期講習会 (かみかみクラス)	7(火)	午後1時～1時30分	対象:生後8～10か月児の保護者 内容:離乳食の進め方・幼児食について 託児:申込み8/30(月)～9/3(金) 定員10人 ※先着順

### 健 診

4か月児健診 (22年 4月23日生 ～5月13日生)	16(木)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時20分)	内容:身体測定、内科健診、集団の話、個別相談、絵本の読み聞かせ
10か月児健診 (21年10月16日生 ～11月 9日生)	9(木)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時20分)	内容:身体測定、内科健診、集団の話、個別相談、歯みがき相談
1歳6か月児健診 (21年 1月20日生 ～ 2月 8日生)	2(木)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時20分)	内容:身体測定、内科・歯科健診、集団の話、フッ素塗布、個別相談
2歳児歯科健診 (20年8月生)	8(水)	午後1時～1時30分 (集団の話 1時～1時30分)	内容:歯科健診、歯みがき指導、集団の話、フッ素塗布、個別相談
3歳児健診 (19年 8月15日生 ～ 9月 9日生)	30(木)	午後1時～2時	内容:尿検査、身体測定、内科・歯科健診、フッ素塗布、個別相談
住民健診 (65歳以上は最終日)	29(水)	午前9時～11時00分	内容:胸部レントゲン、検尿、身体測定、血圧測定、診察、血液検査、歯科健診等 持ち物:健康保険証、健診受診票、基本チェックリスト、健康手帳、(75歳以上のみ)健康診査受診券 ※大腸がん検診(400円)、肺がん検診(500円) 希望者は自己負担金。社会保険被扶養者は保険者が発行する受診券が必要です。受診券がない場合は、自己負担金5,000円が必要です。

### 相 談

母子健康手帳交付	毎週月曜 (祝日を 除く)	午前9時45分 ～10時	受付:午前10時～正午 内容:母子健康手帳交付説明会、健診受診票交付、妊娠中の生活の話、個別相談など 持ち物:妊娠届出書 そのほか:都合が悪い人、外国人の人は、ご連絡ください。
こんにちは赤ちゃん訪問		随時	対象:生後4か月未満の赤ちゃんのいる全家庭 内容:赤ちゃん訪問員(先輩ママ)による、地域の子育て情報の提供・絵本のプレゼント・心配や困っていることなどの聴取。(心配事には、あとで保健師などが連絡し、相談に応じます。) ※事前に電話連絡有(電話番号がわからない場合は、直接伺う場合もあります)
助産師などによる新生児訪問相談		随時 (電話予約が必要です)	対象:生後2か月未満の母子 内容:助産師または保健師の家庭訪問による個人相談 母子に関する悩み・授乳・育児・産後の体・生活、母の気持ちなどの相談・指導
母乳相談	9(木)	午前9時30分～11時	対象:生後2か月未満の母子(予約制) 内容:母乳授乳量測定、授乳相談
育児相談	8(水) 22(水)	午前9時30分～11時	対象:乳幼児 内容:保健師・栄養士による健康相談、身体測定
成人健康相談	16(木)	午前9時30分～11時	健康に関すること全般 (栄養相談も含む)

\*各種相談は、電話でも随時受け付けています。必要時には、家庭訪問指導も行います。  
\*乳幼児健診、歯科健診、予防接種、母乳相談、育児相談、離乳食講習会には、必ず母子健康手帳をお持ちください。

ター運動指導室 \*当日は、歯をみがいてください。

表彰 11月14日(日) 午前10時～  
町民会館つばきホール(健康福祉まつり)  
問合せ 健康課健康増進G(内線183)

### 予防接種を受けましょう

#### ●BCG予防接種

対象 平成22年6月生まれの人  
接種期間 生後満3か月～6か月の前日  
接種方法 1回接種します。

#### ●三種混合予防接種

##### (1期初回)

対象 平成22年6月生まれの人  
接種期間 生後満3か月～7歳6か月の前日  
接種方法 20日～56日の間隔で3回接種します。

##### (1期追加)

対象 三種混合1期初回3回目を平成21年8月に接種した人  
接種期間 9月1日～7歳6か月の前日  
接種方法 1回接種します。

#### ●二種混合第2期予防接種

対象 平成11年9月生まれの人  
接種期間 11歳の誕生日～13歳の誕生日前日  
接種方法 1回接種します。

接種の際は必ず保護者同伴でお出かけください。

#### ●麻しんおよび風しん混合第1期予防接種

対象 平成21年9月生まれの人  
接種期間 1歳の誕生日～2歳の誕生日前日  
接種方法 1回接種します。

#### ●日本脳炎第1期(初回)予防接種

対象者 平成19年9月生まれの人  
接種期間 3歳の誕生日～7歳6か月の前日

接種方法 2回接種します。  
通知 8月下旬に郵送します。

#### ●経口ポリオ予防接種

とき 9月3日(金)、6日(月)、14日(火)、10月18日(月)、26日(火)、11月9日(水)

受付時間 午後1時10分～2時10分  
対象 平成21年10月～平成22年5月までの出生者、平成21年9月30日以前の出生者で7歳6か月未満の未接種者

接種方法 41日以上の間隔を置いて2回接種します。

問合せ 健康課母子保健G(内線184)



健康こうた21計画推進  
マスコットキャラクター

すこっぴー

# 健康あらかると

## マタニティ教室 フレッシュママのおしゃべり会

子育ての楽しみや大変さなどについて妊婦さんやほかのママとおしゃべりや情報交換をしませんか？

**とき** 9月14日(火) 午前10時～11時30分 \*受付は午前9時45分

**ところ** 保健センター

**内容** 妊婦さん：赤ちゃんを抱っこしてみよう、赤ちゃんのいる生活、先輩ママとの交流会  
ママ：妊婦さんにアドバイス、ほかのママとの交流会

**対象** 町内在住の妊婦、生後1～3か月のお子さんとママ

**定員** 20人

**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具、お子さんに必要なもの(おむつ、ミルク、タオルなど)

**申込み** 9月13日(月)までに健康課母子保健G(内線184)へお申し込みください。

## マタニティランチの会 ～鉄分・カルシウム編～に参加しよう

妊娠おめでとうございます。マタニティランチの会で、妊婦さん同士でおしゃべりしながら一緒に料理を楽しみませんか？

**とき** 9月10日(金) 午前10時～午後2時 \*受付は午前9時45分

**ところ** 保健センター

**内容** ミニ講話、調理実習  
・ランチタイム  
・おしゃべりティータイム

**対象** 町内在住の妊婦、生後1～3か月のお子さんとママ

**定員** 20人

**参加費** 300円

**持ち物** 母子健康手帳、筆記用具  
エプロン、三角巾(バンダナ可)

**申込み** 8月31日(火)までに健康

課母子保健G(内線184)へお申し込みください。

## すくすくこうたっ子講座 第2回目に参加しよう

子育てでわからないことや悩むことは多いですね。そんな時、少しでも知識があると、あわてなくてすむことも多いはず。保健センターでは、子育て中の皆さんに知ってもらいたい、明日から役立つ情報をお届けします。

**とき** 9月9日(木) 午後1時30分～3時 \*受付は午後1時

**ところ** 保健センター

**内容** 乳幼児の病気とその対処法

**対象** 平成21年12月～平成22年3月生まれのお子さんの保護者

\*そのほか、妊婦さんや乳幼児の保護者であればどなたでもご参加いただけます。

**定員** 30人程度

**講師** とみた小児科院長 富田博医師

**そのほか** ・講義のため、託児(先着15人)を午後3時まで実施しますが、お子さんを預けることができる人は、そちらを優先してくだ

さい。託児の申込みは8月30日(月)から9月3日(金)までです。

・講座終了後には、おしゃべり会(午後4時まで教室を開放)があります。

・この講座は、3回を1クールとして実施しています。次回は、10月12日(火)午前10時～11時30分「お子さんの心と体の発達と子育てのヒント」(広報9月号掲載)を予定しています。参加希望者は併せてお申し込みください。

**申込み** 9月8日(水)までに健康課母子保健G(内線184)へお申し込みください。

## 親子良い歯コンクールに 応募しませんか

**応募資格** 虫歯のない平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれのお子さんとお父さん・お母さん(大人は虫歯が治療してあれば可)

**応募先** 8月9日(月)から31日(火)までに健康課健康増進G(内線183)へお申し込みください。

**審査日時** 9月11日(土)午後1時30分～2時30分 幸田町保健セン

## げんきかいにおいでん!

学区の皆さんの健康づくりを応援するげんきかいに、ご参加ください。

学区	とき	ところ
幸田	9月2日(木)	大草老人憩の家
荻谷	9月6日(月)	芦谷公民館
中央	9月9日(木)	岩堀公民館
深溝	9月13日(月)	市場公民館
坂崎	9月27日(月)	坂崎公民館
豊坂	9月30日(木)	高齢者ふれあいプラザ

**時間** 午前10時～11時30分

**内容** みんなで散歩しよう、ハート体操、転ばん体操

**対象** 町内在住のおおむね60歳以上の人

**参加費** 無料 **持ち物** お茶、タオル

**そのほか** 動きやすい服装で、お住まいの学区の会場へお越しください。

**問合せ** 健康課健康増進G(内線183)

