

目次

- お知らせ P 2~4
- 各種相談 P 5
- 施設だより P 6~7
- みんなの健康だより P 8



介護予防教室参加者募集

足腰らくらく運動クラブ

- 内容/健康運動指導士・看護師・理学療法士による筋力トレーニング
- 期間/7月~9月の水曜日(全12回) 午後1時~3時30分※初回は7月7日(水)
- 会場/老人福祉センター東光館 自宅付近から会場までの送迎あり(希望者)
- 対象者/65歳以上の市民で、足腰に不安を感じている方
- 定員/10人(申し込み多数の場合は抽選)
- 参加料/2,000円(全12回分)
- 申込/6月7日(月)まで、福祉課介護福祉係へ電話でお申し込みください。



はつらつ元気塾

プールやマシン、エクササイズで、楽しく体を動かしましょう♪

- 会場/スポーツクラブGSM(パレットスクエア2階)自宅付近から会場までの送迎あり(希望者)
- 対象者/65歳以上の市民
- 定員/各コース12人(申込多数の場合抽選)
- 参加料/各コース2,000円(全10回分)
- 申込/各コースの申込締切日までに、福祉課介護福祉係へ電話でお申し込みください。
- 内容・日程/健康運動指導士によるストレッチ、トレーニングを実施し、さらにコース毎に異なるメニューが体験できます。



コース	7月コース	9月コース	10月コース
体験メニュー	膝や腰への負担が少ないプールでの運動(希望者)	マシンを使用したトレーニングで、筋肉へ刺激を!	姿勢改善に取り組み、腰や背中を楽に♪
日程	7~9月の金曜(全10回) 第1回は7/2(金)	9~11月の金曜(全10回) 第1回は9/24(金)	10~12月の木曜(全10回) 第1回は10/7(木)
時間	午後2時~午後3時20分		
申込締切日	6月11日(金)	9月3日(金)	9月16日(木)

☎福祉課 介護福祉係 ☎(22)1111【内線161~163】

幼児歯科健診

	2歳児歯科健診	2歳6カ月児歯科健診
日時	6月4日(金)	6月2日(水)
受付	13:00~13:15	
対象	H31年4月~R1年6月生	H30年10月~12月生
内容	虫歯予防のお話、歯科診察、染め出し、ブラッシング指導、希望者に無料でフッ素塗布	
持ち物	母子健康手帳、各歯科健診受診票、歯ブラシ、コップ	
その他	染め出しで、口元が汚れることがあります。	

おとなの健康相談コーナー

- 日時/6月7日(月)、7月5日(月) 13:30~16:00
- 内容/健康診断結果の見方、体や心の健康相談等
- 持ち物/健診結果、健康手帳
- ※相談にいらした方には元気づくりポイントを1ポイント、健診(検査)結果を初めてお持ちいただいた方、体組成測定をした方にはさらに1ポイント贈呈します。

北村山公立病院の小児科の診療時間

月曜日	10:30~19:15
火曜日	10:30~19:15
水曜日	10:30~19:15
木曜日	13:30~16:30
金曜日	休診
土曜日	8:30~17:00
日曜日	8:30~17:00

- *受付時間 月~水 午前の部 10:00~11:30 午後の部 13:00~17:15 木曜日 13:00~16:00
- ※月~水の17:15以降と土・日は救急対応となります。
- ※祝日の対応 月~水が祝日の場合は休診。土・日が祝日の場合は救急のみ診察できます。

小児救急電話相談

15歳未満の子どもの発熱、嘔吐、下痢、急な病気について相談できます。
 県内のプッシュ回線・携帯電話からは…… #8000
 ダイヤル回線・IP電話からは…… 023(633)0299

6月の休日当番医

6日	中央診療所	☎23-2010
13日	加藤クリニック	☎22-9877
20日	後藤医院	☎35-2034
27日	さかえクリニック	☎53-8181

※事前に電話をしてから受診してください。
 休日の診療時間は午前8時30分~午後5時です。

- 高額療養費の申請について 高額療養費の申請には、支払いの確認が必要です。領収書は一定期間保管をお願いします。
- 65歳~74歳で一定の障がいがある方へ 65歳~74歳で一定の障がいのある方は、後期高齢者医療制度に加入することができます。詳細はお問い合わせください。

☎健康増進課 国保医療係【内線624、625】

みんなの健康だより

各種健診、教室、相談は保健センターで行います。乳幼児健診には保護者の付き添いをお願いします。また母子手帳を必ずお持ちください。なお、新型コロナウイルス感染症予防のため、日程や対象者の変更の他、規模を縮小して実施しています。健診や相談当日に息苦しさやだるさ、高熱、咳、鼻水等の風邪症状のある方の来所はご遠慮ください。

☎健康増進課 健康指導係【内線622】

母子健康手帳交付・子どもの健康相談

- 日時/6月21日(月)、7月19日(月) 9:00~11:00
- 内容/母子健康手帳交付、妊婦相談 子どもの健康や発達障害の相談など
- 持ち物/妊娠届出書、保険証、印かん、マイナンバーを確認できるもの

赤ちゃんルーム

- 日時/6月21日(月)、7月19日(月) 13:00~15:00
- 内容/妊婦さんや退院直後の赤ちゃんの相談など

7~8カ月児健康相談

- 日時/6月21日(月)~令和2年10月生まれ 7月19日(月)~令和2年11月生まれ
- 受付/9:00~9:30
- 内容/発育相談、離乳食相談
- 持ち物/7~8か月児健康相談票
- ※相談後、**出産祝品のブックスタートキット引き換え**を行いますので、引換券をお持ちください。

1歳お誕生日計測

- 日時/6月21日(月)~令和2年6月生まれ 7月19日(月)~令和2年7月生まれ
- 受付/9:00~11:30まで
- 内容/身体計測、記念撮影、育児・発達相談等
- 持ち物/1歳児健康相談票

すくすく子育て教室・乳児健診

- 日時/6月9日(水) 10:00~ すくすく子育て教室(離乳食実習等) 13:00~ 乳児健診(身体計測、内科診察など) ※乳児健診の受付は12:45~13:00
- 対象/令和3年1~2月生まれの子と保護者
- 持ち物/母子健康手帳、乳児健診問診票、バスタオル すくすく子育て教室参加者はエプロン、三角巾、昼食(必要な方)
- ※すくすく子育て教室は予約制です。

パパママ教室

- 日時/6月18日(金) 13:00~16:30
- 対象者/令和3年8月~10月に父母になる予定の方
- 内容/育児の心構え、赤ちゃん用品説明、沐浴体験
- 持ち物/母子健康手帳
- ※必ず予約してください。3組限定です。