
てあらいぬ

東保健センターだより

☎934-1205　FAX937-5145

会場指定のないものは保健センターで実施。車での来所はご遠慮ください。

救急車を呼ぶ？迷ったら

救急安心センターなごや（24時間受付）＃7119 …… ☎951-7119

休日診療案内

市医師会急病センター（内科・小児科・外科・眼科・耳鼻咽喉科）☎937-7821
救急医療情報センター（24時間受付）…… ☎263-1133
北歯科保健医療センター …… ☎915-8844

※携帯電話や市外からのお電話などによる予約・相談・お問い合わせの際は、市外局番「052」をつけて発信してください。

子どもと親

◎相談・教室のご案内（予約制）

※二次元コードの記載がない事業はお電話でご予約ください。
※料金の表記がないものは無料。お釣りのないようにご協力ください。

事業名	実施日時	対象（定員）・内容
母乳相談 ☎ 979-3588	11/18（水） 午後1:05～2:45	▶母乳についてお困りの方 **持ち物** 母子健康手帳・タオル・ビニール袋1枚
子育て相談 ☎ 979-3588	11/19（木）、 12/10（木） 〈受付〉 午前9:00～10:30	▶乳幼児とその保護者 ▶体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士による個別相談 予約はこちら▶
むし歯予防教室 ☎ 934-1217	11/19、12/3（木） 〈受付〉 ①午後1:10～1:30 ②午後1:30～1:50 ③午後1:50～2:15	▶0歳児～未就学児 ▶歯科健診・フッ化物塗布・歯みがきやお口の相談 **持ち物** 母子健康手帳・タオル・仕上げみがき用歯ブラシ ※フッ化物塗布希望者は500円（料金免除制度あり） 予約はこちら▶
赤ちゃんの歯みがき教室 ☎ 934-1217	12/2（水） 午前10:00～11:00 〈受付〉 午前9:40～10:00	▶令和7年11月～令和8年2月生まれ（10組） ▶むし歯予防の話・仕上げみがきの方法 **持ち物** 仕上げみがき用歯ブラシ・タオル 予約はこちら▶
赤ちゃんのもぐもぐ教室（2回食コース） ☎ 934-1216	12/22（火） 午前10:00～11:30 〈受付〉 午前9:45～10:00	▶令和8年4・5月生まれ離乳食でお困りの方（8組） ▶離乳食のポイント・レシピ紹介・調理実演・試食（個別相談あり） **持ち物** 母子健康手帳・スプーン・試食用エプロン 予約はこちら▶ ※12/1（火）午前9:00～

乳幼児健康診査

問合 保健予防課　☎ 934-1217

区　分	日　程	対象者（生年月日）	受　付
3（4）カ月児	11/12（木）	令和8年7月1日～7月15日生	【第1子】午前8:45～9:00 【第2子以降】午前9:00～9:20
	11/26（木）	令和8年7月16日～7月31日生	
	12/3（木）	令和8年8月1日～8月15日生	
1歳6カ月児	11/20（金）	令和7年4月16日～5月7日生	【奇数日生】午後1:00～1:20 【偶数日生】午後1:30～1:50
3歳児	11/30（月）	令和5年10月21日～11月10日生	【偶数日生】午後0:50～1:10 【奇数日生】午後1:20～1:40

持ち物　母子健康手帳・問診票 ※裏面も記載
※1歳6カ月児と3歳児で、フッ化物塗布を希望される方は、**仕上げみがき用歯ブラシ・タオル・フッ化物塗布費500円**（料金免除制度あり）をお持ちください。
（お釣りのないようご協力をお願いします。）
※**3歳児**には、**尿検査**を実施します。
※受診者・同行者が体調不良の場合には、日程の変更をお願いします。

日程の変更希望はこちら▼

実践！幼児食教室

予約制・無料



日時 12/9（水）午前10:00～11:30
内容 幼児食の話・簡単な調理実習（お子さんの見守りあり）・試食・個別相談（希望者）
対象 令和6年9月～令和7年5月生まれのお子さんとその保護者
お子さんの食事でお困りの方
定員 3組
持ち物 母子健康手帳・エプロン・三角巾・ふきん・ハンドタオル・試食用エプロン（お子さん用）・スプーン・フォーク
申込 11/11（水）午前9:00～12/7（月）午前9:00までに二次元コードで▲
問合 保健予防課　☎ 934-1216

マタニティセミナー（全2回）

予約制・無料



日時 1日目 12/18（金）午後1:20～3:40
2日目 12/23（水）午後1:30～3:30
対象 区内在住で、妊娠6カ月以降の妊婦さんとそのご家族（分娩予定日：来年2/19～4/9頃）
定員 9組　**持ち物** 母子健康手帳
申込 11/11（水）午前9:00から二次元コードで▶
問合 保健予防課　☎ 934-1217

冬休み！親子クッキング（おせち料理編）

※無料

日時 12/24（木）午前9:45～11:30　**内容** 簡単な調理実習・試食・講話
対象 区内在住の年長～小学6年生とその保護者　**定員** 4組
持ち物 保護者用エプロン・子ども用エプロン・三角巾2枚・ハンドタオル2枚
申込 12/1（火）午前9:00～12/17（木）午前9:00までに二次元コードで▲
※申し込み多数の場合は抽選。結果は12/22（火）までに、ご登録いただいたメールアドレスに通知します。
問合 保健予防課　☎ 934-1216

一般の方

◎相談・検査のご案内
※無料

こころの健康相談日（予約制） ☎ 934-1218
日時 毎週水曜日（11/18を除く）午後3:00～5:00
内容 専門医による心の健康に関する相談

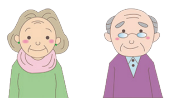
うつ病家族相談日（予約制） ☎ 934-1218
日時 11/18（水）午後3:00～5:00
対象 うつ病に関する悩みを抱える方のご家族

HIV検査・梅毒検査・性器クラミジア検査 ☎ 934-1217
日時 11/17（火）午後2:00～3:00
対象 感染不安のある方（匿名での検査）

高齢の方

健康測定会＆ミニ講話

予約制・無料



日時 12/7（月）午後1:30～4:00
〈受付〉第1回 午後1:35～　第2回 午後2:40～
内容 講話「オーラルフレイルについて」、個別相談、健康測定（骨ウェーブ・血管年齢・自律神経チェック・ベジチェック）
対象 区内在住の65歳以上の方　**定員** 各25人
申込 電話または二次元コードで▶
問合 保健予防課　☎ 934-1218

いきいき健幸教室冬コース（全3回）

予約制・無料

日程	時間	内容
①1/19（火）	午後1:30～3:30 〈受付〉 午後1:15～1:30	フレイル予防の話と体操
②2/12（金）		オーラルフレイル予防の話と音楽療法
③2/24（水）		フレイル予防の食事とレクリエーション

場所 ①東スポーツセンター1階 軽運動場
②③東スポーツセンター2階 第1・2会議室
対象 区内在住の65歳以上で原則①～③のすべてに参加できる方
定員 20人（先着順）　**持ち物** 飲み物・筆記用具・室内靴（①のみ）
申込 12/7（月）午前9:00から電話または二次元コードで▶
問合 保健予防課　☎ 934-1218

11・12月はネズミ防除運動期間です

ネズミは何でもかじって衣食住に被害を与えるだけでなく、病原菌や寄生虫を媒介して人の健康を脅かします。ネズミの習性をよく知って効果的な防除をしましょう。



防除はネズミの住みつきにくい環境づくりから
●**餌を与えない** 食品は蓋付き容器で保管、生ごみは蓋つき容器へ
●**通路をふさぐ** 排水口、通気孔などは金網などで入り込めない構造とし、隙間や壁の穴はふさぐ
●**巣を作らせない** 材料となる紙や布類などの整理、押し入れや床下、下水周辺、物置などの定期的な清掃
問合 中保健センター環境薬務課　☎ 265-2256　FAX 265-2259

犬の飼主の皆さまへ

家の前などにふんや尿をされて不快な思いをしている人たちがいます。ふんや尿は散歩の前に自宅で済ませ、散歩中に排せつさせないようしつけをしましょう。また、散歩中にふんをしてしまった場合は、放置せず必ず持ち帰りましょう。
問合 健康安全課　☎ 934-1212