

保健センターだより

松原町1-23-1 中村区役所等複合庁舎2・3階
 TEL: 433-3005 FAX: 483-1131
 場所の記載のないものは保健センターで行います。
 お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

中村区休日急病診療所 TEL: 471-8311
 救急医療情報センター TEL: 263-1133
 名古屋北歯科保健医療センター TEL: 915-8844

申込・問合せ **保健感染** 保健感染症担当 TEL 433-3093 **健康づくり** 精神保健・健康づくり担当 TEL 433-3092 **保健看護** 保健看護担当 TEL 433-3094 **衛生薬務** 住居衛生・薬務担当 TEL 433-3064 **予約** は予約制

* 乳幼児健康診査

健診名	健診日	対象児の生年月日	受付時間など
3(4)カ月児	11/11(火)	令和7.6.24~7.8生	第一子は 午前8:50~9:10 第二子以降は 午前8:50~9:20
	11/18(火)	令和7.7.9~7.22生	
	12/2(火)	令和7.7.23~8.5生	
1歳6カ月児	11/26(水)	令和6.4.16~5.1生	午後1:00~2:00 持物: 歯ブラシ タオル
	12/3(水)	令和6.5.2~5.14生	
3歳児	11/13(木)	令和4.10.15~10.30生	
	11/20(木)	令和4.10.31~11.20生	

* 親子の歯っぴースマイル講座

日時 12月8日(月)午前10:15~11:30 **持物** 現在使用中の歯ブラシ(お子さんと保護者用)、タオル
受付 午前10:00~10:15 **申込** 12月5日(金)までにウェブサイト▶から申し込み
対象 区内在住の1~3歳頃までのお子さんとその保護者

親子の教室・相談	開催日時	内容・対象など
子どもの歯の健康教室	①11月13日(木) 午前9:30~10:30 ②12月10日(水) 午後1:15~2:15	内容 歯科健診、歯みがき指導、栄養相談 ☆希望者にフッ化物塗布(費用720円。生活保護世帯減免あり。証明書を持参) 対象 就学前の乳幼児とその保護者 持物 母子健康手帳、歯ブラシ、タオル 申込 ウェブサイト▶で①11月12日(水)②12月9日(火)まで予約受け付け
お口すすく講座	11月21日(金) 午前10:15~11:30 受付:午前10:00~10:15	内容 お口の発達や離乳食の始め方の話 対象 4~6カ月児とその保護者 持物 母子健康手帳、筆記用具 申込 ウェブサイト▶で11月20日(木)まで予約受け付け
はじめての歯みがき教室	11月25日(火) 午前10:15~11:30 受付:午前10:00~10:15	内容 むし歯予防や歯みがきの話、むし歯菌チェック、栄養の話 対象 令和6年11月~令和7年2月生まれの乳児とその保護者 申込 ウェブサイト▶で11月17日(月)午前9:00から先着順
母乳相談	11月25日(火) 午後1:10から	内容 助産師による相談 申込 11月21日(金)まで予約受け付け
モグモグ相談	11月27日(木) 午後1:00~2:00	内容 離乳食に関してお困りの方の個別相談 持物 母子健康手帳 申込 ウェブサイト▶で11月21日(金)まで予約受け付け
子どものアレルギーとぜん息相談	11月27日(木) 午後2:00~3:00	内容 専門医による診察・相談と個別指導(保健・栄養の相談) 対象 15歳未満の方(主に乳幼児)とその保護者、6組 申込 11月21日(金)まで予約受け付け
離乳食教室	11月28日(金) 午前10:15~11:30 受付:午前10:00~10:15	内容 離乳中期(2回食)の話、赤ちゃんの口や歯の話、試食(乳児のみ) 対象 令和7年3月~4月生まれの乳児とその保護者 持物 母子健康手帳、筆記用具、乳児用エプロンとスプーン 申込 ウェブサイト▶で11月11日(火)午前9:00から先着順
ニューファミリーセミナー(妊娠中のママ・パパ教室) ☆2日間コース	1日目:12月1日(月) 午後1:15~3:30 2日目:12月8日(月) 午後1:15~3:30 受付:午後1:00~1:15	内容 1日目:助産師による妊娠・出産の話など 2日目:妊娠期の食事の話、歯の話、食品衛生の話など 対象 妊娠中の方とその配偶者 申込 ウェブサイト▶で11月21日(金)午前10:00から先着順
スマイリーママ ~産後のリフレッシュ教室~ ☆2日間コース	1日目:12月11日(木) 午前10:00~11:30 2日目:12月19日(金) 午前10:00~11:30 受付:午前9:45~10:00	内容 1日目:理学療法士による産後の体の変化・正しい体の使い方、親子体操 2日目:交流会・親子遊び 対象 首がすわった頃~8カ月までの乳児とその保護者 持物 抱っこひも、フェイスタオル、水分補給ができるもの 申込 11月27日(木)午前9:00から先着順
ニューファミリーセミナー クッキング(妊娠中のママ・パパ教室)	12月16日(火) 午前9:45~正午 受付:午前9:30~9:45	内容 簡単朝食クッキング・離乳食作りのヒント(調理実習) 対象 妊娠中の方とその配偶者 持物 母子健康手帳、エプロン、三角巾、手ふきタオル、食器用きん、筆記用具 申込 ウェブサイト▶で12月8日(月)まで予約受け付け

* 歯と口の健康相談

日時 12月4日(木)午後1:30~3:30のうち、15分程度
対象 市内在住の方、8人☆本年度に他区保健センターで受診された方は申し込みできません
申込 12月3日(水)までに電話で先着順

* えいよー! バランス教室 (男性限定)

日時 12月5日(金) 午前10:00~正午
受付 午前9:45~10:00
対象 区内在住の65歳以上で男性の方
持物 エプロン、三角巾、ハンドタオル、マスク、食器ふき、筆記用具、水分補給ができるもの、健康手帳(お持ちの方)
申込 11月14日(金) 午前9:00から電話で先着順

* ネズミ防除講習会

日時 12月5日(金) 午後2:00~3:00
持物 筆記用具、タオル、食パン(8枚切り)2枚
 ☆1センチ角に切ってお持ちください
申込 11月11日(火)~12月4日(木)に電話予約

* 筋肉を衰えさせない筋トレ教室 ~正しく学んで筋力アップ~ ☆2日間コース

日程	内容
1日目 12/15(月)	筋肉の話と実技、栄養の話、試食
2日目 12/22(月)	筋肉の話と実技、フレイル予防の話

時間 午後1:30~3:30
受付 午後1:15~1:30
対象 区内在住の65歳から概ね74歳の男性で、介護なしで運動のできる方、15人
申込 11月17日(月)午前9:00からウェブサイト▶か電話で申し込み。先着順

* 健康元気クラブ ☆4日間コース

日程	内容
1日目 1/8(木)	レクリエーション、フレイル予防の話
2日目 1/20(火)	口腔ケアの話、栄養の話、試食
3日目 1/29(木)	医師の話、音楽療法、栄養の話、試食
4日目 2/3(火)	体操、栄養の話、試食

時間 午後1:30~3:15
受付 午後1:15~1:30
対象 区内在住の65歳以上の方で令和4~6年度および7年度4・5月に受講していない方
申込 11月17日(月)午前9:00から電話で先着順

* 子どもの定期予防接種

☆予防接種についてのお尋ねは、ウェブサイト▶をご覧ください。予防接種電話相談窓口(972-3969)までお問い合わせください

心と体の教室・相談	開催日時	内容・対象など
HIV検査・梅毒検査	ウェブサイト▶でご確認ください	無料。ウェブサイト▶で申し込み。陰性結果は、1時間程度で書面にてお知らせ(判定保留の場合は1週間後)詳しくは、ウェブサイト▶で確認
こころの健康相談	毎週木曜日(休日を除く) 午後3:00から	内容 心の悩みなどの個別相談に専門医が応じます(第3木曜日は「うつ病家族相談日」を開設)