いきいき支援センターからのお知らせ

問合　西部いきいき支援センター（松栄・御器所・吹上・鶴舞・村雲・白金）☎884-5513 FAX883-2231
東部いきいき支援センター（八事・滝川・広路・川原・伊勝）☎861-9335 FAX861-9336

◆高齢者いきいき相談室による無料出張相談会
日時　11/17(火)午後1:30～3:30
場所　イオン八事店4階GGモール イベントスペース(広路町字石坂2-1)

◆認知症家族教室
日時　<西部>11/27(金)午後1:30～3:30
定員　先着10人程度

◆認知症サポーター養成講座
日時　<東部>11/28(土)午前10:30～正午
定員　先着10人程度

◆もの忘れ相談事業(要予約)
日時　<西部>12/9(水) <東部>12/17(木) いずれも午後1:30～3:00(1回30分程度)
定員　各先着3人程度

◆認知症家族サロン
日時　<西部>12/11(金) <東部>12/15(火) いずれも午後1:30～3:30
定員　各先着10人程度

◆高齢者のための無料法律相談(要予約)
日時　<西部>12/21(月)午後1:30～(1回45分程度)　**定員**　先着4人程度
申込　12/15(火)午後5:00までに西部へ

保健センターだより

会場指定がないものは保健センター(区役所4階)で行います。
料金の記載のないものは無料。
☎735-3950 FAX731-0957 ウェブサイト

- 昭和区休日急病診療所（内科・小児科）☎763-3115
- 救急医療情報センター（24時間電話受付）☎263-1133
- 救急安心センターなごや（24時間電話受付）☎#7119

子どもと親

▼原則予約制(先着順)。申し込みは二次元コードから受け付け。

事業名	開催日時	問合　保健感染症担当 ☎735-3962
はじめての歯みがき教室	11/24(火) 午前10:00～11:00	**内容**　むし歯予防の話、歯みがき実習など **対象**　生後7～12カ月ごろの子と保護者・10組 **申込**　11/18(水)午前9:00から
むし歯予防教室	11/26(木) **【受付】** 午前9:15～9:45	**内容**　歯科健診、歯科相談、栄養相談、フッ化物塗布(希望者) **対象**　0歳～就学前の子と保護者・15組 **料金**　フッ化物塗布希望者は500円
もぐもぐ離乳食教室	12/9(水) 午前10:00～11:00	**内容**　離乳食の作り方・進め方と試食 **対象**　生後7～9カ月ごろの子と保護者・12組 **申込**　11/25(水)午前9:00から

事業名	開催日時	問合　保健看護担当 ☎735-3961
母乳相談	12/14(月) **【受付】** 午後1:05～3:05	**内容**　助産師によるアドバイス(授乳に関するお悩み、卒乳など) **対象**　母乳でお悩みの方

▼原則予約制(先着順)。申し込みは問い合わせ先へ電話にて受け付け。

事業名	開催日時	問合　保健感染症担当 ☎735-3962
パパ&ママ教室 ※2日間コース	①12/4(金) ②12/23(水) 午後1:25～3:30 **【受付】** 午後1:10～1:25	**内容**　①食品衛生、妊娠中のお口の健康や食生活、絵本で子育て ②赤ちゃんを迎えるために(助産師講話)、育児体験 **対象**　区内在住で初めて出産する6～9カ月ごろまでの妊婦と家族・8組
子どものアレルギーとぜん息相談	12/10(木) **【受付】** 午後1:30～2:15	**内容**　専門医による個別相談など **対象**　15歳未満の方と保護者

一般の方

▼原則予約制(先着順)。
申し込みは問い合わせ先へ電話にて受け付け。

事業名	開催日時	問合　精神保健・健康づくり担当 ☎735-3964
HIV・梅毒・性器クラミジア検査【予約不要】	11/27(金) 午前9:30～10:30	●無料、匿名　●結果は原則1週間後 ●受検者多数の場合お断りすることがあります。
こころの健康相談	毎週金曜日(休日を除く) **【受付】** 午前10:00～11:30	**内容**　精神科医によるこころの健康に関する相談 **場所**　保健センター5階 **申込**　相談日の2日前まで ※毎月第2金曜日は、うつ病家族相談日です。

成人向けの健康診断

■乳がん検診
市ウェブサイト▶(詳細はこちら)
日時　2/1(月)午後
対象　40歳以上の女性(今年度中に40歳になる方を含む)
料金　500円　※料金減免制度あり
申込　12/1(火)～1/12(火)に下記の方法にて。
<電話予約>集団検診予約受付センター ☎211-8655
<ウェブ予約>右の二次元コードから。ウェブ予約▲
問合　精神保健・健康づくり担当 ☎735-3964

アラ還※からの健康塾 ※アラウンド還暦

内容　知って得する生活習慣
日時　11/25(水)午後1:30～3:00
場所　区役所2階 講堂　**定員**　100人程度
対象　区内在住のおおむね60歳以上の方
申込　11/24(火)までに下記問い合わせ先へ。
問合　精神保健・健康づくり担当 ☎735-3964

アラ還!元気ごはん教室

日時　12/11(金)午前10:00～正午
対象　区内在住のおおむね60歳以上の方
定員　先着12人
申込　11/16(月)午前8:45から12/9(水)までに下記問い合わせ先へ。
問合　精神保健・健康づくり担当 ☎735-3964

家族のつどい

精神障害者とのコミュニケーション能力の向上を図るためのつどいです。
日時　12/7(月)午後1:30～3:00
場所　保健センター5階 健康増進指導室
対象　精神障害者の家族　**定員**　先着20人
申込　11/12(木)午前9:00より下記問い合わせ先へ。
問合　精神保健・健康づくり担当 ☎735-3964

歩いて、撮って、健康づくり!

●第2弾　靴選び&ウォーキング講座
日時　11/27(金)午後1:30～3:45
場所　昭和スポーツセンター会議室
対象　区内在住のおおむね60歳以上の方
定員　先着50人
申込　11/11(水)午前9:00より11/26(木)までに電話または右上の二次元コードから受け付け。

●第3弾　まち歩きフォト&歩数チャレンジin昭和区
内容　区の風景と、ウォーキングの歩数の写真を応募しましょう。抽選でプレゼントも!
期間　12/1(火)～31(木)
対象　区内在住のおおむね60歳以上の方
申込　右上の二次元コードから受け付け。
問合　精神保健・健康づくり担当 ☎735-3964

乳幼児健康診査

通知のない方、転入された方は、お問い合わせください。

区分	実施日	対象生年月日
3カ月児	11/24(火)	R8.7.14～7.27
	12/8(火)	R8.7.28～8.10
【受付】第1子　午後1:00～1:15 第2子以降　午後1:10～1:40		

区分	実施日	対象生年月日
1歳6カ月児	11/26(木)	R7.4.28～5.14
	12/10(木)	R7.5.15～6.3
3歳児	11/11(水)	R5.9.26～10.10
	12/2(水)	R5.10.11～11.1
【受付】第1子　午後1:35～2:05 第2子以降　午後1:05～1:35		

問合　保健感染症担当 ☎735-3962

子育て教室～赤ちゃん編～

内容　助産師講話「産後のこころとからだ」「赤ちゃんとのふれあい方」、交流会
※今年度4回開催。3回目は12/11(金)午前10:00～11:30に開催。
対象　区内在住の生後4～10カ月の子(第1子)と保護者
定員　各回15組
申込　右の二次元コードから受け付け。
問合　保健看護担当 ☎735-3961

おいしく学ぶ!親子の栄養講座

日時　12/23(水)午前10:00～11:30
対象　区内在住の年長～小学3年生と保護者
定員　先着18人
申込　12/2(水)午前9:00から右の二次元コードにて受け付け。
問合　保健感染症担当 ☎735-3962

難病学習会

内容　講話①「難病患者・家族の災害対策について」②「介護保険制度の基本」③「神経・筋系難病を支える社会福祉制度」、医療ソーシャルワーカーとの個別相談
日時　12/1(火)午後1:45～3:30
対象　区内在住の神経・筋系難病の方と家族、支援者
申込　電話または右の二次元コードから受け付け。個別相談は電話でのみ受け付け。
問合　保健看護担当 ☎735-3961

11・12月ネズミ防除運動期間

ネズミは何でもかじって衣食住に被害を与えます。また、病原菌や寄生虫を媒介して人に病気を広げるおそれがあります。

- 食品類は蓋つき容器で保管し、生ごみは蓋つき容器へ入れる。
- 排水口・通気口などは金網などで入り込めない構造とし、すき間・壁の穴はふさぐ。
- 巣の材料となる紙や布類などを整理、押し入れや床下・下水周辺・物置などを定期的に清掃する。

問合　千種保健センター環境薬務課 ☎753-1973