

瑞穂保健センターだより

瑞穂保健センター 〒467-0027 田辺通3-45-2
☎(代)837-3241 FAX837-3291

- 子育て総合相談窓口 ☎837-3285
- 瑞穂区休日急病診療所(内科・小児科) ☎832-8001
- 名古屋南歯科保健医療センター(歯科) ☎611-8044
- 救急医療情報センター(救急医療) ☎263-1133
- 救急安心センターなごや ☎#7119



子どもと親

▼乳幼児健康診査

区分	診査日	対象児の生年月日	受付時間
3か月児	12/17(水)	R 7.8.14~8.28	第2子以降:午前8:50~9:05 第1子 :午前9:05~9:20
	1/7(水)	R 7.8.29~9.12	
1歳6か月児	12/11(木)	R 6.4.27~5.12	第2子以降:午後1:00~1:20 第1子 :午後1:20~2:00
	12/25(木)	R 6.5.13~5.28	
3歳児	12/23(火)	R 4.11.2~11.20	

- ★対象者へ個別に通知。通知が届かない方も該当日時にお越しください。
 - ★1歳6か月児および3歳児の希望者にフッ化物塗布(¥720円)を実施。現金の場合は、おつりのないようお願いします。キャッシュレスも利用可能です。生活保護世帯(要証明)は免除あり。
 - ★3か月児および1歳6か月児はタオルをお持ちください。身長などを測る時にお子さんの下に敷きます。
 - ★年間の日程についてはウェブサイトで公開しています。
- ☎ 保健感染症担当(☎837-3267)



▼むし歯予防教室

- ☎ 12/16(火)午後1:10~2:00(受付時間)
- ☎ 12/25(木)午前9:10~10:00(受付時間)
- ↑ おおむね0歳児~未就学児と保護者 席 各20組程度
- ▶ 歯科健診、歯みがき・栄養相談、フッ化物塗布(¥720円)、保護者の歯科健診(1歳児の保護者の希望者)
- 持ち物/歯ブラシ、タオル、母子健康手帳
- ☎ 前日までに☎またはウェブフォームで申し込み
- ☎ 申込・☎ 保健感染症担当(☎837-3267)



フッ化物塗布をご希望の方で、現金の場合は、おつりのないようお願いします。キャッシュレスも利用可能です。生活保護世帯(要証明)は免除あり。

▼はじめての歯みがき教室

- ☎ 12/22(月)午前10:00~11:30
- ↑ 初参加の10~12か月程度の乳児と保護者 席 8組程度
- ▶ 個別説明、むし歯予防の話、お悩み相談(歯、栄養)など
- 持ち物/歯ブラシ、タオル、母子健康手帳 ☎ 前日までに☎で申し込み
- ☎ 申込・☎ 保健感染症担当(☎837-3267)



▼母乳相談

- ☎ 12/15(月)午後1:05~3:00(受付時間)
- ↑ 卒乳希望の方、母乳でお困りの方 席 6人程度
- ▶ 個別相談(1人15分程度) ● 持ち物/タオル2枚、母子健康手帳
- ☎ 前日までに☎またはウェブフォームで申し込み ※☎は当日も可
- ☎ 申込・☎ 子育て総合相談窓口(☎837-3285)



▼0歳児の「食べる」「話す」準備講座(オンライン)

- ☎ 1/6(火)午前11:00~11:45
- ↑ 4~8か月程度の乳児とその保護者
- ▶ お口の成長や離乳食の食べさせ方の話、触れ合い遊びなど
- ☎ 12/26(金)までにウェブフォームで申し込み
- ☎ 保健感染症担当(☎837-3267)



▼離乳食講習会~マンマコース~

- ☎ 1/9(金)午前10:30~11:10
- ↑ 3か月児健診を受診された児と保護者 席 8組(先着順)
- ▶ 離乳食初期を中心とした食事の話、初期の離乳食の試食(保護者が試食)
- ☎ 12/22(月)午前9:00~☎で申し込み
- ☎ 申込・☎ 保健感染症担当(☎837-3267)



▼パパママクッキング

- ☎ 3/11(水)午前10:00~11:30
- ↑ 妊婦とそのパートナー
- 席 4組(先着順) ▶ 妊娠中の食事の話、調理実習、試食
- ☎ 1/8(木)午前9:00~☎で申し込み
- 持ち物/エプロン、手ふきタオル、マスク、三角巾(バンダナ)
- ☎ 申込・☎ 保健感染症担当(☎837-3267)



▼パパママ教室2日間コース

- ☎ ①1/8(木)②1/30(金)各午後1:00~3:30
- ↑ 区内在住のはじめての出産を控えた妊婦とそのパートナー
- 席 12組程度 ▶ ①妊娠中の過ごし方②産後の生活と沐浴体験
- 持ち物/母子健康手帳 ☎ ウェブフォームで申し込み
- ☎ 子育て総合相談窓口(☎837-3285)



▼楽しい親子関係づくりのおはなし

- ☎ 1/14(水)午前10:00~11:30
- ↑ 1歳から未就学児の保護者 席 10人(先着順)
- ▶ 公認心理師による子どもへの関わり方・自己肯定感を高める方法を学ぶ講座
- 持ち物/母子健康手帳
- ☎ 12/15(月)午前9:00~ウェブフォームで申し込み
- ☎ 子育て総合相談窓口(☎837-3285)



▼産後ボディメンテ教室

- ☎ 1/20(火)午前10:00~11:30
- ↑ 1歳未満の児を子育て中のお母さん ※児同伴可 ※今年度初参加の方
- 席 10人(先着順)
- ▶ 産後の脳トレ、バランスボールを使ったエクササイズなど ※バランスボールは無料貸し出し
- ☎ 12/11(木)午前9:00~ウェブフォームで申し込み
- ☎ 精神保健・健康づくり担当(☎837-3264)



▼子育て総合相談窓口

- ☎ 毎週月曜~金曜 午前8:45~午後5:15 (面接相談は午前9:00~午後4:30まで)
- ▶ 子育ての悩みなどについて保健師などが電話や面接で相談に応じます。
- ☎ 子育て総合相談窓口(☎837-3285)

一般の方

▼こころの健康相談日

- ☎ 毎週水曜日午後3:45~5:15
- ▶ 心の健康に関する相談 ☎ 前日までに☎で申し込み ※秘密厳守 ※第4水曜日は「うつ病家族相談日」
- ☎ 申込・☎ 精神保健・健康づくり担当(☎837-3267)



▼乳がん検診

- ☎ 3/6(金)午前(指定の時間) 場 瑞穂区役所講堂(2階)
- ↑ 40歳以上の女性
- 席 40人(先着順)
- ¥500円 ☎ ※料金免除制度対象者は、お問い合わせください。
- ▶ 問診、マンモグラフィ(乳房X線検査)
- ☎ 1/6(火)午前9:00~☎またはウェブサイト申し込み ※ペースメーカー使用の方、過去に豊胸手術の経験がある方、妊娠中の方、授乳中の方は受診できません。
- ☎ 申込・☎ 集団健診予約受付センター(☎211-8655)



▼性感染症検査

- ☎ 1/8(木)午前9:15~10:15(受付時間)
- ↑ 感染の心配な方
- ▶ HIV・梅毒・性器クラミジア感染症の検査 ※匿名・無料・予約不要(先着順) ※結果は1週間後再来所のうえ手渡し(郵送不可) ※当日は、1時間以上排尿を控えてご来所ください。 ※受検者の数が多い場合は検査をお断りすることがあります。
- ☎ 保健感染症担当(☎837-3264)



▼自分も元気!みんなも元気!体操教室

- ☎ 1/16(金)午後1:30~3:30
- ↑ 区内在住の40歳以上で健康ささえ隊に興味のある方
- 席 25人(先着順)
- ▶ みずほ体操、効果的なストレッチなど。講師は健康運動指導士の三輪哲子さん。
- 持ち物/動きやすい服装、水分補給ができる物
- ☎ 12/11(木)午前9:00~☎で申し込み
- ☎ 申込・☎ 保健看護担当(☎837-3271)



▼ネット世代の若者の特徴と関わり方

- ~今どきの若者たちの考え方や行動を読み解こう~
- ☎ 1/29(木)午前10:00~正午
- 場 天白文化小劇場(天白区原1-301)
- ↑ 市内在住・在勤・在学の方
- 席 300人(先着順)
- ▶ 若者の特徴や考え方の傾向、メンタルヘルスに課題を抱える若者への対応について理解を深める講演会。講師は、臨床心理士の西川絹恵さん。
- ☎ 12/11(木)午前9:00~☎またはウェブフォーム申し込み
- ☎ 精神保健・健康づくり担当(☎837-3264)



→
→
こ
こ
か
ら
瑞
穂
区
版
→
→