

# 港保健センターだより

※料金・費用の表示がないものは無料です。 ※申し込みの表示がないものは当日自由参加です。

港保健センター ☎052-651-6471 FAX052-651-5144

南陽分室 ☎052-302-8161 FAX052-301-4674



- 休日診療案内**
- 港区休日急病診療所(内科・小児科)  
☎052-653-7878
  - 救急医療情報センター(電話相談)  
☎052-263-1133
  - 名古屋南歯科保健医療センター  
☎052-611-8044

## 子どもと親

事前に予約をして、母子健康手帳を持ってご参加ください。



みなと子育て  
応援キャラクター  
みなとん

事業名		問い合わせ先
場 所	日 時	対象・内容・申込フォームなど
<b>予約制 ニューファミリーセミナー</b> ☎651-6537		
① 南陽分室	2/18(水) 午後1:20～3:00 (受付 午後1:10～)	対象：区内在住のパパ・ママになる方 ※安定期に入った妊娠5カ月(16週)以降の方 定員：各12組程度
② 港保健センター	3/16(月) 午後1:20～3:00 (受付 午後1:10～)	内容：①②出産の話、沐浴体験やパパの妊婦体験、 栄養の話(①のみ)など 申込：①2/16(月)②3/12(木)まで
<b>予約制 母乳相談</b> ☎651-6539		
港保健センター	3/5(木) 午後1:00～3:15	対象：妊娠中・授乳中の方、卒乳したい方 内容：妊娠中の乳房の手入れ、授乳・卒乳相談 申込：3/3(火)まで
<b>予約制 お口育て教室</b> ☎651-6537		
港保健センター	3/16(月) 午前10:00～11:00ごろ (受付 午前9:50～)	対象：令和7年9月～令和7年12月生まれの子と保護者 定員：10組(先着順) 内容：お口を育てる抱っこひもの付け方、離乳食スプーンの選び方、離乳食の進め方 申込：3/2(月)午前9:00～13(金)
<b>予約制 もぐもぐ離乳食教室</b> ☎651-6537		
港保健センター	2/26(木) 午前10:00～11:15 (受付 午前9:30～)	対象：離乳食が2回食の子(令和7年6月・7月生まれ)と保護者 定員：8組(先着順) 内容：離乳食と歯の話 申込：2/12(木)～24(火)
<b>予約制 はじめての歯みがき教室</b> ☎651-6537		
港保健センター	3/4(水) 午前10:00～11:00ごろ (受付 午前9:50～)	対象：令和7年1月～令和7年5月生まれの子と保護者 定員：10組(先着順) 内容：むし歯予防の話、仕上げみがきのポイント 申込：2/16(月)午前9:00～27(金)
<b>予約制 歯っぴー教室</b> ☎651-6537		
港保健センター	2/26(木) 午後1:30～2:30	対象：区内在住の1～3歳児 定員：20人程度 内容：歯科健診、フッ化物塗布(希望者のみ) 初めて参加する保護者で希望者は歯科健診あり 料金：720円 <sup>①</sup> 申込：2/24(火)まで

## 乳幼児の健康診査

問合：保健感染症担当 ☎651-6537



港保健センター で受けていただく方		
東築地・中川・東海・成章・大手・港西・稲永・野跡・小碓・正保・明德・当知・西築地・港楽・高木・神宮寺学区にお住まいの方		
健 診	対象の生年月日	実施日
3・4カ月児	R7.11.1 ～ R7.11.15	3/3(火)
	R7.11.16 ～ R7.11.30	3/10(火)
1歳6カ月児	R6.7.11 ～ R6.7.27	2/18(水)
	R6.7.28 ～ R6.8.10	3/4(水)
3歳児	R5.1.27 ～ R5.2.18	2/20(金)
受付時間	3・4カ月児	第1子…午後1:00～1:15 第2子以降…午後1:00～1:30
	1歳6カ月児 3歳児	午後1:00～2:00

南陽分室 で受けていただく方		
南陽・西福田・福田・福春学区にお住まいの方		
健 診	対象の生年月日	実施日
3・4カ月児	R7.10.1 ～ R7.10.31	2/17(火)
1歳6カ月児	R6.5.26 ～ R6.7.21	2/25(水)
3歳児	R5.1.1 ～ R5.2.21	3/6(金)
受付時間	3・4カ月児	第1子…午後1:30～1:45 第2子以降…午後1:30～2:00
	1歳6カ月児 3歳児	午後1:30～2:00

- 健診日の10日前までに通知が届かない場合はご連絡ください。
- 1歳6カ月児・3歳児健康診査の希望者にフッ化物塗布を実施します。料金720円<sup>①</sup>をお釣りのないようにご用意ください。
- <sup>①</sup>は生活保護世帯減免あり(※要証明提示)

## 節分は「心の鬼」を見つけるチャンス

2月の節分は、悪い物を追い出す習わしがあります。今年は「心の中の鬼」にも目を向けてみませんか。私たちは無意識に「迷惑をかけてはいけない」「完璧でいないといけない」といった思い込みを抱えることがあり、心理学ではこれを「スキーマ」と呼びます。幼い頃の経験から身についた心の癖が強いと、頑張りすぎや不安につながることもあります。節分の機会に、自分の中の「頑張りすぎ鬼」「心配しすぎ鬼」を紙に書き出してみると、心の負担を手放すきっかけになります。保健センターでは、こころの健康相談を実施しています(左表「一般の方」の案内を参照)。一人で抱え込まず、困ったときは保健センターの「こころの健康相談」も活用してみてください。



問合 精神保健・健康づくり担当 ☎651-6509

## 一般の方

**予約制**の事業は、事前に予約が必要です。

事業名		問い合わせ先
場 所	日 時	対象・内容・申込フォームなど
<b>HIV・梅毒・性器クラミジア感染症検査</b> ☎651-6537		
港保健センター	第2木曜日 午前9:30～10:30	対象：感染に不安のある方 内容：採血・採尿あり。結果通知は1週間後以降。匿名可
<b>予約制 こころの健康相談</b> ☎651-6509		
港保健センター	毎週金曜日 午前10:00～	内容：こころの健康などに関する相談 ※第3金曜日はうつ病の方などの家族相談
<b>予約制 なんでも相談</b> ☎302-8161		
南陽分室	午前9:30～午後3:30 ※日には要相談	内容：電話・面接による子育て・健康づくりの相談
<b>予約制 みんなと元気でいこまい講座</b> ☎651-6509		
南陽分室	3/11(水) 午前10:00～11:30 (受付 午前9:30～)	対象：区内在住のおおむね60歳以上の方 定員：15人程度 内容：食事のお話と懐かしい歌を歌う 申込：3/4(水)まで

## 猫の飼い主の皆さまへ



猫を飼う場合は、近隣の方に迷惑を掛けないようにマナーを守りましょう。

### 飼い猫は室内で飼いましょう

猫を外に出すと、ノミ・ダニがつく、感染症にかかる、交通事故に遭う、迷子になるなどの問題が起こる可能性があります。このような事態を防ぐために、室内飼育を目指しましょう。

### 避妊・去勢手術をしましょう

適正に管理ができる頭数にするために、避妊・去勢手術をして、むやみに数を増やさないようにしましょう。本市では避妊・去勢手術費用の一部を助成しています。詳しくは下記までお問い合わせください。

問合 食品衛生・動物愛護等担当 ☎651-6486

### 終生、責任を持って飼いましょう

猫を捨てる行為は犯罪であり、法律で罰せられます。※犬と猫を合計10頭以上飼われている方は保健センターへの届け出が必要です。



がついているイベント・行事は、「みなとわくわくポイント」の対象です。