

## 認知症の人を介護する家族支援事業

対象：南区在住の認知症の人を介護する家族

申込開催日前日までに、窓口か電話で受付。

対象学区	明治、伝馬、豊田、道徳、呼続、大磯、桜、菊住、春日野	笠寺、星崎、笠東、大生、宝、宝南、白水、千鳥、柴田
家族教室	内容：認知症に関する知識・介護方法などの講話と交流会	1/21(水)午後1時30分～3時30分 場所：南区在宅サービスセンター（南区役所庁舎4階）
家族サロン	内容：介護の悩みや不安を話し合う交流会 1/22(木)午後1時30分～3時30分 場所：桜コミュニティセンター1階（桜台2-15-4）	1/13、2/10(火)午後1時30分～3時30分 場所：南区在宅サービスセンター（南区役所庁舎4階）
もの忘れ相談医による専門相談（予約制）	1/23(金)午後2時～3時30分 場所：北部いきいき支援センター（桜台1-1-25 桜ビル1階）	1/20(火)午後2時～3時30分 場所：南区在宅サービスセンター（南区役所庁舎4階）
問合	北部いきいき支援センター ☎811-9377 FAX811-9387	南部いきいき支援センター ☎819-5050 FAX819-1123



## 広報なごや 南区版 1月号

# 南保健センターだより

会場指定のないものは南保健センターで行います。

〒457-0833  
東又兵衛町5-1-1  
(公害対策課は  
南区役所2階)  
☎ 614-2811(代表)  
FAX614-2818

- 南区休日急病診療所・  
南部平日夜間急病センター ☎611-0990
- 救急医療情報センター ☎263-1133
- 南歯科保健医療センター ☎611-8044
- 救急安心センターなごや ☎#7119

金額の記載がないものは原則無料で行います。

### 子どもと親の教室・相談\*電話予約制（原則）

事業名	日時	対象・内容
むし歯予防教室	1/15(木)午前9時～10時30分 1/19(月)午後1時～2時30分 <受付 各開始時間から終了30分前まで>	0歳～就学前の乳幼児 歯科健診・相談、フッ素塗布(720円) 持物：母子健康手帳、歯ブラシ、タオル
はじめての幼児食	1/16(金)午前10時15分～11時30分 <受付 午前10時～10時15分>	1歳～3歳のお子さんと保護者 持物：食事用エプロン、スプーン・フォークなどの食具
お口すくすく教室	1/21(水)午前10時～11時15分 <受付 午前9時45分～>	おおむね6カ月までの赤ちゃんと保護者 離乳食(1回食)の始め方・進め方、口腔機能の育て方
はじめての歯みがき教室	1/22(木)午前10時～11時15分 <受付 午前9時45分～>	おおむね7カ月～1歳のお子さんと保護者 むし歯予防と歯みがきの進め方、むし歯菌量の検査
プレママ・プレパパ・ クッキング	1/23(金)午前10時30分～正午 <受付 午前10時20分～10時30分>	妊娠中の方とパートナー 持物：エプロン、マスク、頭を覆うもの、ハンカチ
ニューファミリー セミナー	すぐすぐベビーコース 1/28(水)午後1時30分～3時30分 <受付 午後1時15分～1時30分>	妊娠を希望している方、妊娠中の方とパートナー 妊娠・授乳と薬、食べ物の衛生、妊娠中の歯、栄養の話 持物：母子健康手帳、筆記用具
	わくわく子育てコース 1/23(金)午後1時15分～3時30分 <受付 午後1時～1時15分>	妊娠中の方とパートナー 妊娠中の過ごし方、母乳の話、赤ちゃんのお風呂、妊娠体験など 持物：母子健康手帳、筆記用具
カミカミ 離乳食教室	1/30(金)午前10時15分～11時30分 <受付 午前10時～10時15分>	3回食になっている9～11カ月頃のお子さんと保護者 持物：赤ちゃん用エプロン、スプーン
<b>申込・問合保健予防課 ☎614-2812</b> ※いずれの事業も市公式ウェブサイト (右記二次元コード)から受付可能		
母乳相談	1/16(金)午後1時10分～3時30分	授乳について相談したい方に、助産師による個別相談にて授乳のアドバイスを行います
<b>申込・問合保健予防課 ☎614-2813</b>		
子どものアレルギーと ぜんそく相談	2/6(金)午後1時30分～4時	15歳未満の方と保護者 専門医による湿疹や食物アレルギーなどの個別相談
<b>申込・問合保健予防課 ☎614-2879</b>		



### 一般の方向け\*電話予約制（原則）



事業名	日時	対象・内容
HIV・梅毒・性器 クラミジア感染症検査 (予約不要)	2/2(月) 午前10時～11時	匿名可。結果は1週間後に再来院の上、通知。 性器クラミジア検査希望者は、1時間程度排尿を控えてご来院ください。年齢によっては実施できない場合があります
楽しく食べよう！ はつらつ栄養教室	2/13(金) 午前10時～正午 <受付 午前9時50分～>	南区在住の60歳以上の方9人(先着順)。 管理栄養士による栄養講話および調理実習 持物：エプロン、三角巾(頭を覆うもの)、ハンカチ <b>申込 1/13(火)午前8時45分～電話で受付</b>
<b>申込・問合保健予防課 ☎614-2812</b>		
喫煙者個別健康相談	随時	たばこをやめたいと思っている方に、面接や電話で禁煙サポートを行います
<b>申込・問合保健予防課 ☎614-2813</b>		
健康UP！運動塾	2/6(金) 午前9時30分～11時 <受付 午前9時15分～>	市内在住の69歳以下の方。 ①メンタルヘルスに関する講話 ②家庭ができる健康体操(動きやすい服装でお越しください) <b>申込 随時電話で受付</b>
こころの健康相談日 (精神保健福祉相談日)	毎週木曜日(祝休日除く) 午後2時～3時30分	専門医による心の病に関する相談 第3木曜日はうつ病家族相談日です
<b>申込・問合保健予防課 ☎614-2814</b>		

### 健口美人講座(予約制)

アンチエイジングのための食事ポイントなど、お口と栄養から全身の健康と美しさの維持向上を考えましょう。

日時：1/29(木)午前10時～11時  
対象：南区在住の40歳以上の方  
申込 随時電話で受付  
問合保健予防課 ☎614-2812

### 神経難病患者様と家族のつどい (予約制)

歌や楽器で楽しくリハビリ！

日時：2/3(火)  
午後1時30分～3時

対象：家庭療養中の神経・筋疾患(難病)の方、ご家族の方

講師：音楽療法士  
申込 随時電話で受付



### 神経難病相談室(予約制)

専門医による個別相談

日時：2/3(火)  
午後1時30分～3時30分

対象：療養中の神経・筋疾患(難病)の方、ご家族の方

申込 随時電話で受付  
問合保健予防課 ☎614-2813

### 子育て総合相談窓口 (予約不要)

子育てでお困りのこと、心配なことなどお気軽にご相談ください。

日時：月曜日～金曜日  
(祝休日除く)

<面接>午前9時～午後4時30分  
<電話>午前8時45分～  
午後5時15分

問合子育て総合相談窓口  
☎619-7086



### いきいき百歳体操の動画を配信しています！

いきいき百歳体操は介護予防を目的とした高知市発祥の体操です。運動量が減っていませんか？動画(右記二次元コード)を見ながら体操してみましょう！



問合保健予防課 ☎614-2813