

# 保健センターだより

TEL934-1205 FAX937-5145 会場指定のないものは保健センターで実施。車での来所はご遠慮ください。

休日診療案内  
市医師会急病センター(内科・外科・小児科・眼科・耳鼻咽喉科) TEL937-7821  
救急医療情報センター TEL263-1133  
北歯科保健医療センター TEL915-8844

子どもあんしん電話相談 TEL933-1174  
月～金曜日(祝日・年末年始をのぞく) 午後8時～深夜0時  
土・日曜日・祝日・年末年始 午後6時～深夜0時

※携帯電話や市外からの電話などによる予約・相談・お問い合わせの際は、市外局番「052」をつけて発信してください。

## 子どもと親

※二次元コードの記載がない事業の予約は電話で。  
※料金の表記がないものは無料。  
※お釣りのないようにご協力ください。

◎相談・教室のご案内(予約制)

事業名	実施日時	対象(定員)・内容
むし歯予防教室 ☎934-1217	4/11、25(木) 〈受付〉 ①午後1:10～1:30 ②午後1:30～1:50 ③午後1:50～2:15	▶0歳児～未就学児 ▶歯科検診・フッ化物塗布・歯みがきやお口の相談 持ち物 母子健康手帳・タオル・子ども用歯ブラシ ※フッ化物塗布希望者は720円(料金免除制度あり) [予約はこちら(▶)]
母乳相談 ☎934-1219	4/17(水) 午後1:05～2:50	▶母乳・育児についてお困りの方 持ち物 母子健康手帳・タオル・ビニール袋1枚
子育て相談 ☎979-3588	4/18(木) 午前9:00～10:30	▶乳幼児とその保護者 ▶体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士による育児相談 [予約はこちら(▶)]
赤ちゃんのもぐもぐ教室 (2回食コース) ☎934-1216	4/23(火) 午前10:00～11:30 〈受付〉 午前9:45～10:00	▶令和5年8～9月生まれ 離乳食でお困りの方(8組) ▶離乳食のポイント・レシピ紹介・調理実演・試食(個別相談あり) 持ち物 母子健康手帳・スプーン・試食用エプロン [予約はこちら(▶)]
はじめての歯みがき教室 ☎934-1217	4/24(水) 午前10:00～11:00 〈受付〉 午前9:40～10:00	▶令和5年3～6月生まれ(10人) ▶むし歯予防の話・仕上げみがきの方法 持ち物 子ども用歯ブラシ・タオル [予約はこちら(▶)]
砂田橋子育て相談 ☎979-3588 (場所:砂田橋会館)	5/14(火) 午前10:00～10:30	▶乳幼児とその保護者(15組) ▶体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士による育児相談(体重測定は1歳の誕生日前までの赤ちゃんのみ) [予約はこちら(▶)] ※4/16(火)午前9:00～
子どものアレルギーとぜん息相談 ☎934-1217	5/15(水) 午後1:15～2:15	▶0～15歳の方とその保護者(5組) ▶小児アレルギー専門医・保健師・管理栄養士による個別相談
子育て講座 ☎934-1219	5/22(水) 午前10:00～11:00 〈受付〉 午前9:30～9:45	▶0～3歳児とその保護者(6組) ▶楽しく子育てするためのヒント・イライラしないコツの話 [予約はこちら(▶)] ※4/11(木)午前9:00～

## 乳幼児健康診査

☎934-1217

区分	日程	対象者(生年月日)	受付
3(4)カ月児	4/11(木)	令和5年11月26日～12月11日生	【第1子】午前8:45～9:00 【第2子以降】
	4/25(木)	令和5年12月12日～12月27日生	午前9:00～9:20
1歳6カ月児	4/19(金)	令和4年9月1日～9月18日生	【奇数日生】午後1:00～1:20
	5/10(金)	令和4年9月19日～10月3日生	【偶数日生】午後1:30～1:50
3歳児	4/22(月)	令和3年3月20日～4月9日生	【奇数日生】午後0:50～1:10 【偶数日生】午後1:20～1:40

持ち物 母子健康手帳  
※1歳6カ月児と3歳児で、フッ化物塗布を希望される方は、子ども用歯ブラシ・タオル・フッ化物塗布費720円(料金免除制度あり)をお持ちください。  
(お釣りのないようご協力をお願いします。)  
※3歳児には、尿検査を実施します。

乳幼児健診日程の変更希望はこちら(▼)

## プレママ・プレパッキング

予約制・無料

日時 5/8(水)午前10:00～午後0:30  
対象 区内在住で妊娠6～8カ月の妊婦さんとそのご家族 定員 8人  
持ち物 母子健康手帳・エプロン・三角巾・ふきん・ハンドタオル  
申込 4/11(木)午前9:00から  
5/2(木)午前9:00までに二次元コード(▶)で  
問合せ 保健予防課 ☎934-1217

## マタニティセミナー(全2回)

予約制・無料

日時 ①5/17(金)午後1:20～3:40  
②5/29(水)午後1:30～3:30  
対象 区内在住で、妊娠6～8カ月(分娩予定日:7/25～10/16ごろ)の妊婦さんとそのご家族 定員 9組  
持ち物 母子健康手帳  
申込 4/11(木)午前9:00から二次元コード(▶)で  
問合せ 保健予防課 ☎934-1217

## ファミリーロコモ予防教室

予約制・無料

日時 5/29(水)午前9:30～11:30 場所 東区役所4階 講堂  
対象 区内在住のおおよそ7カ月～1歳未満の乳児とその保護者  
定員 10組  
申込 4/11(木)午前9:00から二次元コード(▶)で  
問合せ 保健予防課 ☎934-1218

## 一般の方

◎相談・検査のご案内  
※無料

こころの健康相談日(予約制) ☎934-1217  
日時 毎週水曜日(4/17を除く)  
午後3:00～5:00  
内容 専門医による心の健康に関する相談  
ご家族からの相談も可(秘密厳守)  
うつ病家族相談日(予約制) ☎934-1217  
日時 4/17(水)午後3:00～5:00  
対象 うつ病に関する悩みを抱える方のご家族  
内容 ご本人への関わり方などの相談に、専門医が応じます。(秘密厳守)

HIV検査・梅毒検査・性器クラミジア検査  
☎934-1218  
日時 4/16(火)  
午後2:00～3:00  
対象 感染不安のある方  
(匿名での検査可)  
※結果は1週間後に受け取れます。

## 高齢の方 いきいき健幸教室(全4回)

予約制・無料

日程 ①5/17(金):脳トレ編 ②5/31(金):栄養編  
③6/21(金):運動編 ④6/28(金):お口の健康編  
時間 午後1:45～3:30 場所 東生涯学習センター  
対象 区内在住の65歳以上の方で①～④全てに参加できる方  
定員 20人 持ち物 飲み物・筆記用具  
申込 4/11(木)午前9:00から電話で  
問合せ 保健予防課 ☎934-1218

## 狂犬病予防注射のお知らせ

生後91日以上飼育する犬には、登録と毎年1回の狂犬病予防注射が必要です。集合注射会場または動物病院で狂犬病予防注射を受けさせてください。

### ◆集合注射のご案内

日時 4/25(木)午後1:15～3:15 場所 建中寺公園(北西側)  
料金 登録済の犬3,550円(注射3,000円、注射済票交付手数料550円)  
未登録の犬6,550円(上記料金に加え登録手数料3,000円)  
※お釣りのないようご協力をお願いします。  
持ち物 通知はがき(飼い犬登録済みの場合)  
※事故防止のため、飼い犬を制御できる方がお連れください。  
※集合注射会場では、以下の手続きはできません。  
(東保健センターの窓口でお手続きください。)  
●鑑札・注射済票の再交付  
●会場での注射を受けない犬の鑑札・注射済票の交付

### ◆市の委託を受けた登録獣医師の動物病院で注射を受ける場合

・飼い犬が登録済みの場合は、通知はがきをお持ちください。注射時に注射済票が交付されますので、保健センターでの手続きは不要です。

### ◆上記以外の動物病院で注射を受ける場合

・注射後に発行される狂犬病予防注射済証をお持ちのうえ、東保健センターで注射済票の交付を受けてください(注射済票交付手数料550円)。  
問合せ 健康安全課食品衛生・動物愛護等担当 ☎934-1212

## ハチの巣は早期発見・早期駆除を!

☎265-2256

一般にハチは害虫を捕まえて食べる益虫ですが、特に防衛本能の強いスズメバチは、巣に近づきすぎると刺されることがあります。女王バチが単独で巣を作り始める4月中旬ごろから、住居の周囲にハチが巣を作っていないか点検して、被害を未然に防ぎましょう。