

健康づくりだより

令和6年4月16日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX229-3346

保健センターでは、各年代を通して健康づくりができるように、健康相談や健康教室、電話相談を実施しています。お気軽にご利用ください。

保健センター名	問い合わせ	保健センター名	問い合わせ
中央	☎229-3164	安濃	☎268-5800
久居	☎255-8864	香良洲	☎292-4183
河芸	☎245-1212	一志	☎295-0112
芸濃	☎266-2520	白山	☎262-7294
美里	☎279-8128	美杉	☎272-8089

※香良洲・白山・美杉保健センターは、保健師が不在の時があります。

健康相談、栄養相談

保健センターでは、予約制で健康相談、栄養相談を実施しています。希望する人は最寄りの保健センターへお問い合わせください。

離乳食教室

	ところ (保健センター名)	とき (5月)	対象
離乳食教室 (初期)	安濃	24日(金) 10:00~ 11:00	妊婦、離乳食開始前または開始したばかりの乳児の保護者
離乳食教室 (後期)	久居	15日(水) 10:00~ 11:00	離乳食に不安がある、生後10カ月ごろからの乳幼児の保護者

内容 栄養士が離乳食の作り方の工夫やポイント、とりわけ食などについて紹介します。

定員 各15人程度 ※初めての人優先

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル

申し込み 4月22日(月)から各保健センターへ

妊産婦教室

教室名	対象	ところ (保健センター名)	とき (5月)	内容など
さくらぼ 教室	多胎児妊産婦とその家族	中央	14日(火) 10:00~ 11:45	赤ちゃんを迎える準備について、先輩ママに聞いてみよう
マタニティ 倶楽部	妊婦とそのパートナー	久居	22日(水) 10:00~ 12:00	妊娠中から心がけること、出産について助産師に聞いてみよう

定員 マタニティ倶楽部のみ15組程度

申し込み 4月22日(月)から各保健センターへ

保健師によるところの電話相談

不安、眠れない、閉じこもりなどところの健康で悩んでいる人、またはその家族からの電話相談に応じます。

とき 5月10日(金)10時~13時

相談先 中央保健センター



津市母子保健推進員(愛称：つぼみん)を募集

母子保健推進員は、子育て中の人の身近な相談役として、妊婦訪問や教室協力などを行い、安心して子育てができるよう見守るヘルスボランティアです。

活動内容

- 訪問を希望する妊婦への家庭訪問
- 乳幼児のいる家庭への訪問
- 妊産婦教室、のびのび身体計測、離乳食教室、幼児健診などへの協力
- 子育てひろばの開催
- 研修会(年3回程度)への参加 など

対象 次の全てを満たす人

- おおむね65歳までの女性
- 全6回の養成研修会に参加が可能な人
- 養成研修会修了後、母子保健推進員として家庭訪問などの活動ができる人
- 母子保健に対して熱意があり、個人情報に配慮

し、責任を持ってボランティア活動できる人

養成研修会(全6回)

とき 6月4日(火)・18日(火)、7月5日(金)・30日(火)、12月3日(火)・17日(火)いずれも10時~

※この他、6~8月中に子育てひろば、離乳食教室などの見学があります。

ところ 中央保健センター

定員 10人程度

申し込み 5月17日(金)までに直接窓口または電話で中央保健センターへ

母子保健推進員は、「津市の母子をみんなで支えよう」という願いをこめて、愛称“つぼみん”として活動しています。

