

健康づくりだより

令和7年2月16日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX 229-3346

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。詳しくはお問い合わせください。

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。

妊婦・親と子の教室

教室名	とき(3月)	ところ (保健センター名)	内 容	対 象	定員(先着)	申し込み 開始日	申し込み フォーム
マタニティ 倶楽部	12日(水) 10:00~12:00	久居	保健師による赤ちゃんとの暮らしについてのお話と、図書館職員による子育て絵本の紹介	妊婦とそのパートナー	15組程度	2月 20日(木)	
離乳食教室 (初期)	19日(水) 10:00~11:00	一志	離乳食の進め方、基本的な調理のポイント、調理体験、グループ交流	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	15人程度 ※初めての 人優先	2月 20日(木)	
離乳食教室 (中期)	11日(火) 10:00~11:00	中央	7カ月前後からの離乳食の進め方、とりわけ食、グループ交流	離乳食開始後1カ月頃からの乳児の保護者	15人程度 ※初めての 人優先	2月 20日(木)	
離乳食教室 (後期)	4日(火) 10:00~11:00	久居	3回食の進め方のポイント、調理工夫、とりわけ離乳食、グループ交流	離乳食に不安がある生後10カ月頃からの乳幼児の保護者	15人程度 ※初めての 人優先	2月 20日(木)	

成人の相談、教室

教室名	とき(3月)	ところ (保健センター名)	内 容	対 象	定員(先着)	申し込み 開始日	申し込み フォーム
精神科医師による 健康相談	5日(水) 14:00~16:00	中央	精神科医師への無料相談 ※家族からの相談も可	市内に在住の人	3人	2月 25日(火)	

**応急措置方法のご案内、
医療相談・健康相談など
(24時間年中無休、通話料・相談料は無料)**
津市救急・健康相談ダイヤル24
☎0120-840-299
医師や看護師など専門スタッフが、相談にお答えします。

**受診可能な医療機関のご案内
(24時間年中無休)**

**三重県救急医療情報センター
コールセンター**

☎229-1199



医療ネットみえ