

健康づくりだより

令和5年10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。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。

①健康相談 ②栄養相談

保健師、栄養士による相談や血圧測定などを行います。

と き 11月28日(火) 9時30分～11時

と ころ 久居保健センター

対 象 18歳以上

定 員 ①②各3人

申し込み 10月24日(火)から同保健センターへ

※上記以外の保健センターでは、予約による健康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。



マタニティ倶楽部

妊娠中から心がけることや出産について、助産師と一緒に考えてみましょう。

と き 11月14日(火) 10時～11時45分

と ころ 久居保健センター

対 象 妊婦とその夫(パートナー)

定 員 15組程度

申し込み 10月20日(金)から同保健センターへ

離乳食教室

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。

	と ころ (保健センター名)	と き (11月)	対 象
離乳食教室 (初期)	一 志	22日(水) 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を持つ保護者
離乳食教室 (後期)	久 居	8日(水) 10:00～ 11:00	離乳食に不安がある、生後10カ月頃からの乳幼児を持つ保護者

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 10月20日(金)から各保健センターへ

精神科医師によるこころの健康相談

不安、眠れない、閉じこもりなどこころの問題で悩んでいる人、またはその家族の相談に精神科医師が応じます。

と き 11月30日(木) 14時～、15時～

と ころ 久居保健センター

定 員 各1人

申し込み 10月24日(火)から同保健センターへ

母子保健推進員(愛称:つぼみん)の活動を紹介します

〈母子保健推進員(愛称:つぼみん)とは?〉

津市が開催する研修を受けた後、津市の母子保健制度の説明や妊娠中の心配事、育児の相談に応じるボランティアです。

保健センターの各教室への協力や、親子で集うひろばの実施など、子育て中の親子を応援するために活動しています。

☺ ☺
津市の母子を
みんなであえよう
見守ろう!



11月17日(金)は「世界早産児デー」

世界早産児デーは、早産における課題や負担に対する意識を高めるために国際的に制定された日です。

早産児とは、妊娠37週未満で生まれた赤ちゃんのことで、世界では10人に1人の割合で生まれています。

100カ国以上の国々でさまざまな啓発が行われています。

