

乳幼児健康診査など

- お住まいの地区の会場で受診してください。
- やむを得ず別の会場で受診する場合は、事前にお住まいの地区の市民課（船引地区は保健課）に申し込んでから受診してください。

乳幼児健康診査の共通事項 ●会場…各保健センター ●受付…13:00～13:20

① 4カ月児健診

日	地区	対象	会場
5(水)	都路 常葉	平成 25 年 10 月生～ 平成 25 年 11 月生	常葉
25(火)	船引	平成 25 年 11 月生	船引

●持参物…母子健康手帳・問診票・バスタオル

② 10カ月児健診

日	地区	対象	会場
5(水)	都路 常葉	平成 25 年 4 月生～ 平成 25 年 5 月生	常葉
19(水)	船引	平成 25 年 5 月生	船引

●持参物…母子健康手帳・問診票・バスタオル

③ 1歳6カ月児健診

日	地区	対象	会場
4(火)	船引	平成 24 年 8 月生	船引
11(火)	滝根 大越	平成 24 年 8 月生～ 平成 24 年 9 月生	滝根

●持参物…母子健康手帳・問診票

④ 3歳児健診

日	地区	対象	会場
18(火)	全地区	平成 22 年 9 月生	船引

●持参物…母子健康手帳・問診票

⑤ 2歳児歯科健診

日	地区	対象	会場
6(木)	都路 常葉	平成 24 年 1 月生～ 平成 24 年 3 月生	常葉
12(水)	船引	平成 24 年 2 月生～ 平成 24 年 3 月生	船引

●持参物…母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・コップ・タオル

育児教室

すくすく教室（要予約）

- 日 時 13日(木) 受付…9:30～9:50
- 会 場 船引保健センター
- 対 象 ことばが遅い、落ち着きがない、友達とうまく遊べないなどの悩みがある方
- 内 容 親子あそび、医師・心理士らによる相談など
- 申込先 保健課 ※お気軽にご相談ください。

保健センター自由開放日など

自由開放・健康相談

地区	日	時間
滝根	10・24(月)	9:00～16:00
大越	19(水)・25(火)	10:00～15:00
都路	7(金)・17(月)	9:00～16:00
常葉	7(金)	9:00～16:00
船引	7・14(金)	9:00～16:00

子どもの教室・運動関連

地区	内容	日	時間
滝根	育児相談	10・24(月)	10:00～11:30
	体操教室		13:30～15:00
大越	あそびの広場	25(火)	10:00～11:30
	ヘルスアップ教室	19(水)	13:30～15:00
常葉	ゆめっ子教室	20(木)	9:30～11:30
船引	育児相談	14(金)	9:00～11:00
	リフレッシュ体操		13:30～15:00

リフレッシュ体操教室

～寒い冬もみんなで楽しく体を動かし健康を維持しましょう！～

マットや椅子の上で体を動かしたり、ストレッチを行います。どの年代の方でも気軽に参加できる運動の教室です。ご家庭でも楽しく運動を続けられるような内容になっています。楽しいレクリエーションも行いますので、ぜひお越しください！

- 日時 毎月 第2・4金曜日
午後1時30分～3時
- ※事業などの都合により変更になる場合があります。
- ・2月の開催日…14・28日
- ・3月の開催日…14日
- 会場 船引保健センター 多目的ホール
- 参加条件 無料。予約なしで、どなたでも参加できます。医師から運動制限の指示がある方はご遠慮ください。
- 持参物 動ける服装・上履き・水分補給の飲み物



食生活改善推進員を知っていますか？

食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通して地域で健康づくりの輪を広げる活動をしている「食の健康づくりボランティア」です。12月20日、本年度食生活改善推進員養成講座「健康応援セミナー」の閉講式がありました。14の方が修了され、4月から食生活改善推進員として活動していただきます。



【2月の休日当番医の変更】

- 2/ 2(日) … (旧) 東部台こどもクリニック ⇒ (新) まつえ整形外科
- 2/23(日) … (旧) まつえ整形外科 ⇒ (新) 東部台こどもクリニック

こころとからだの健康相談

こころの健康相談（相談無料、秘密厳守）

- 日 時 26日(水) 13:30～15:30
- 会 場 船引保健センター
- 申込先 1週間前までに保健課へ
※臨床心理士が相談に応じます。

精神障害者デイケア

- 日 時 20日(木) 10:00～12:00
- 会 場 都路保健センター
- 対 象 在宅で生活する精神障害者で主治医の了解がある方

AA ミーティング

- 日 時 毎週土曜 13:30～15:00
- 会 場 船引就業改善センター
- 対 象 飲酒をやめたいと願う本人・家族

ひとりで悩まず、まずはご相談を！

障害者（身体・知的・精神・難病者）相談支援

- 方 法 電話または来所による相談
- 時 間 月～金（祝日除く）9:00～17:00
- 会 場 ①相談支援田村事業所 ☎85-3888（大越町牧野字塚）
②田村市指定相談支援事業所 ☎82-2943（船引町船引字源次郎）
- その他 内容によっては相談員が訪問します。

その他の相談先

- 福島いのちの電話 ☎024-536-4343（毎日）10:00～22:00
- こころの電話 ☎024-535-5560（月～金）※休日除く 9:00～16:00
- 県中保健福祉事務所 ☎0248-75-7811（月～金）※休日除く 8:30～17:15
- 福島県精神科救急情報センター ☎0570-055699（毎日）17:30～22:00