

Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、町健康子ども課（☎82-3111内線605、615）へどうぞ。

保健だより

9月号

○乳幼児健診・健康相談 場所：町保健センター

名称	期日	受付時間	対象者
3～4カ月児健診	25日	午後0時50分～1時00分	令和5年5月生まれ
6～7カ月児健診		午後1時00分～1時10分	令和5年2月生まれ
9～10カ月児健診	27日	午後1時00分～1時10分	令和4年11月生まれ
1歳6カ月児健診		午後0時50分～1時00分	令和3年12月26日～令和4年2月20日生まれ
2歳児健康相談	14日	個別に通知します	令和3年4月1日～6月15日生まれ

対象者には事前に通知しますが、該当月に受けられなかった場合は他の月でも受診できますので、ご連絡ください。
※健診時には、対象月齢以外の子どもの育児相談も受け付けていますのでお気軽にお声がけください。
▷持ち物 母子健康手帳、問診票、バスタオル、上履き
◆問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター（内線605）へどうぞ。

○ハロー赤ちゃん教室

期日	場所	時間	対象者	内容
24日	町保健センター2階ホール	午前10時～正午	妊婦とその家族	お産の経過、夫や家族の役割など

ハロー赤ちゃん教室は、安心して赤ちゃんを迎えるための教室です。パパやママになる人のほか、家族の人も参加できます。
▷持ち物 母子健康手帳、飲み物(水分補給のため)
▷申込期限 9月22日
◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター（内線605）へどうぞ。

○子育てサロン※要予約(午前・午後各6組まで)

開催日	時間	場所
毎週火曜日・木曜日	午前10時～11時半 午後0時半～2時	オランダ島ハウス、町保健センター



(QRコード)

子育てサロンは、乳幼児の遊び場です。開催場所やサロンの様子は、ブログをご確認ください。
◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課子育て世代包括支援センター（内線605）へどうぞ。

○健康2倍デー

期日	場所	時間	内容
7日	町中央コミュニティセンター	午前10時～正午	手を動かしさおでんせ ※参加費300円
8日	町まちなか交流センター	午前10時～正午	ちよび塩クッキング教室 ※参加費300円
15日	町保健センター2階ホール	午後1時半～3時	きっかけ運動教室 (脳卒中予防運動教室)

健康2倍デーは、手芸などの趣味の教室や筋力トレーニングなどの運動教室、減塩レシピを紹介する栄養教室など健康を推進するための各種教室を開催しています。
▷申込期限 各開催日の前日まで
◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係（内線615）へ。

○自殺関連こころの相談、精神保健相談

名称	開設日	時間	場所
①こころの相談	14日	午前10時～正午	宮古保健所
②精神保健相談		午後1時半から	

▷申込期限 ①9月13日 ②9月12日
◆申込先・問い合わせ 町健康子ども課健康づくり係（内線615）へ。

9月は「自殺防止月間」 一人で悩むより、まず相談を

9月は「こころに寄り添い、いのちを守る、いわて」をテーマに自殺防止月間となっています。岩手県は全国的にも自死で亡くなる人の割合が高く、去年は250人が亡くなっています。もし、あなたが悩みを抱えていたら下記の相談窓口へご相談ください。身近に悩んでいる人を見かけたら声をかけ、下記の相談窓口を紹介しましょう。

◎各種相談窓口【①～③は全年齢対象、④は18歳以下が対象】

相談窓口	相談方法(連絡先)	受付日時	QRコード
①町健康子ども課	電話 (82-3111 内線615)	▷月～金曜日(祝日を除く) 午前8時半～午後5時15分	—
②よりそいホットライン	電話 (0120-279-226)	▷年中無休 24時間受け付け	—
③特定非営利活動法人・自殺対策支援センターライフリンク	LINE (右記QRコード)	▷月・水・金曜日 午前11時～午後10時 ▷火・木・日曜日 午後5時～10時 ▷土曜日 午前11時～午後4時	
④チャイルドライン(特定非営利活動法人)	電話 (0120-99-7777) チャット (右記QRコード)	▷電話相談：12月29日～1月3日を除く日の午後4時～9時 ▷チャット相談：毎週水～土曜日の午後4時～9時	

○ぴよぴよランド

期日	場所	時間	対象者
13日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	3カ月～1歳未満の子とその家族

ぴよぴよランドは、1歳未満のお子さんやその保護者同士がゆっくり交流する場です。
▷持ち物 バスタオル、おむつ、着替え、飲み物
◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎070-4394-3329）へどうぞ。

○とことこランド

期日	場所	時間	対象者
6日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	幼稚園や保育園に入園して いない乳幼児とその家族
20日	町中央公民館小ホール		

とことこランドは、未就園児親子が交流し、子育ての悩み相談などをする場です。
◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎070-4394-3329）へどうぞ。

○なかよしの森（おでかけ広場）

期日	場所	時間	対象者
1日、22日、27日	町中央コミュニティセンター和室	午前10時～11時半	未就園児とその家族
7日、14日、21日、28日	織笠コミュニティセンター		
15日	織笠保育園		
4日、11日、25日	山田町第一保育所		

なかよしの森は、未就園児とその家族が交流する場です。
◆問い合わせ 山田町地域子育て支援センター（☎070-4394-3329）へどうぞ。

