

# Health Guide

各種相談、健診、予防接種の問い合わせは、  
町保健福祉課健康づくり担当（☎82-3111  
内線165、166）へお気軽にどうぞ。

# 保健だより

## ◆1月の乳幼児健診

場所：保健センター

名称	期日	受付時間	対象者
3カ月児健診	14日	午後0時50分～1時20分	平成21年9月生まれ
10カ月児健診	〃	〃	平成21年3月生まれ
3歳児健診	20日	〃	平成18年9月11日～10月31日生まれ
6カ月児健診	28日	〃	平成21年6月生まれ
1歳6カ月児健診	〃	午後1時～1時半	平成20年6月生まれ

- 持参する物 母子健康手帳、赤ちゃん手帳、歯ブラシ（10カ月児健診から）、バスタオル
- 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、必ずおいでください。
- ※乳幼児の定期健診時に、対象月齢以外のお子さんに関する育児相談も受け付けています。ご希望の方は事前に町保健福祉課健康づくり担当（内線166）へご連絡ください。

## ◆1月の各種教室

場所：保健センター

名称	期日	時間	対象者
ひよこ教室	22日	午前9時半～正午	言葉や運動の発達などで心配のある幼児

- ひよこ教室に参加を希望する方は、町保健福祉課健康づくり担当（内線166）へご連絡ください。

## ◆1月のすくすく広場

期日	場所	時間	対象者
13日	織笠保育園	午前9時半～11時半	町内の幼稚園や保育園に入所していない乳幼児とその親、祖父母
20日	大浦保育園		
27日	中央コミュニティセンター		

- 参加を希望する方は直接会場へお越しください。
- ◆問い合わせ 子育て支援センター（織笠保育園内☎82-6099）へ。

## ◆各種予防接種の実施医療機関

実施場所	電話番号	実施場所	電話番号
井上医院	82-2956	近藤医院	82-3328
うらべ内科	82-0123	後藤医院	82-6690

- 三種混合、二種混合、麻しん風しん混合、BCGの予防接種を随時行っています。ご希望の方は各医院へお申し出ください。

## ◆子育てテレホンサービス ☎82-9582

期間	テーマ
1月4日～11日	中学生・親子関係について考える
1月12日～17日	幼児・子供の栄養教育
1月18日～24日	入学前・文字はどのくらい知っていれば
1月25日～31日	小学生・勉強しなさいの催促

- 各テーマについて3分程度のテープが流れます。24時間ご利用できますので、お気軽にお電話ください。

## ◆1月の精神保健相談、自殺予防相談

名称	期日	時間	場所
自殺予防相談	26日	午前10時～正午	宮古保健所
精神保健相談	〃	午後1時～	〃

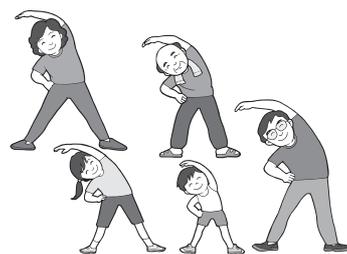
- ストレスやうつ状態、不眠、認知症など心の悩みに専門の医師や保健師が対応します。ご希望の方は、前日までに町保健福祉課健康づくり担当（内線166）へお申し込みください。

## リズム体操教室を開催

### 音楽に合わせて楽しく動こう

町では、皆さんの健康づくりに役立ててもらうため、リズム体操教室を開催します。音楽に合わせて体を伸ばすストレッチ体操ですので、簡単に行うことができます。年末年始を迎え飲食の機会が多くなるこれからの時期、新年を元気に過ごせるように、リズム体操で健康な体をつくりませんか。

- ▷期日 来年1月18日から3月15日までの毎週月曜（全9回）
- ▷時間 午後1時半～3時半
- ▷場所 保健センター2階ホール



- ▷内容 リズム体操
- ▷講師 木村千種さん（町体育指導員）
- ▷持参する物 バスタオル（敷物として使用します）、飲み物
- ※動きやすい服装、運動靴でお越しください。
- ▷申込期限 来年1月13日

- ◆申込先・問い合わせ 町保健福祉課健康づくり担当（内線166）へどうぞ。

## 夜間に小児の救急電話相談

岩手県医師会では、夜間に小児の救急電話相談を行っています。子供の急な発熱や腹痛、けがへの対処方法や薬などについての相談に、子育て経験が豊富な看護師が電話で応じます。相談は年中無休で受け付けていますので、お気軽にご利用ください。

- ▷電話番号 019-605-9000
- ▷相談受付時間 午後7時～11時
- ◆問い合わせ 岩手県医師会（☎019-651-1455）へ。

## ◆1月のエイズ相談・検査、肝炎検査

期日	受付時間	場所	検査手数料
26日	午前9時～10時	宮古保健所	無料

- エイズに関する相談（随時）とHIV抗体検査、B型・C型肝炎ウイルス検査を行っています。検査は匿名で受けられます。事前に宮古保健所（☎64-2218）へお申し込みください。

## ◆1月の骨髄ドナー登録

期日	受付時間	場所	備考
26日	午前10時～11時	宮古保健所	—

- 骨髄ドナー登録にご協力いただける方は、前日までに宮古保健所（☎64-2218）へお申し込みください。