みんなの健康カレンダー 3月

日（SUN）	月（MON）	火（TUE）	水（WED）	木（THU）	金（FRI）	土（SAT）
「こころもメンテが必要だよ…」♡こころの健康相談のお知らせ♡ 最近、「眠れない」「熟睡感がない」という症状はありませんか？ このサインに早めに気づいて心身のケアをすることが大切です。 内容：心療内科の医師による個別相談（所内相談または訪問） 時期：随時（申込があり次第、医師と日程相談いたします） 申込・問合せ：いきいき健康課（☎ 275 － 8785）					1 ①母子手帳交付（午後） 健康相談（午後）	2
3	4	5 ⑨子育てセミナー 第１弾	6 ⑥ようこそ赤ちゃん学級 （１回目）	7 ⑦すくすく相談 （総合会館）	8	9
10	11 ①母子手帳交付（午前） 健康相談（午前）	12 ⑧湯ったり健康相談	13 ⑥ようこそ赤ちゃん学級 （２回目）	14 ②育児学級	15	16
17	18 ⑦すくすく相談 （ゆめてらす）	19 ⑥ようこそ赤ちゃん学級 （３回目）	20 春分の日	21 ①母子手帳交付（午後） 健康相談（午後）	22	23
24 31	25	26	27 ⑤３歳児健診	28 ③４カ月児健診 ④ 10 カ月児健診	29 ⑨子育てセミナー 第２弾	30

①母子健康手帳交付・健康相談

日　　時：
◇３月１日（金）・２１日（木）
　　午後１時 30 分～４時
◇３月 11 日（月）
　　午前９時～ 11 時 30 分
場　　所：総合会館　保健センター
★母子健康手帳交付の際には印鑑が必要です
★予防接種の相談も受け付けています

②育児学級

日　　時：３月 14 日（木）
　　午前９時 30 分～正午
受付時間：午前9時 10 分～9時 20 分
場　　所：総合会館　保健センター
対　　象：平成 25 年１月生まれの乳児と保護者
持 ち 物：母子健康手帳、筆記用具、印鑑、バスタオル

③４カ月児健診

詳細は通知をご覧ください

日　　時：３月 28 日（木）午後２時～
受付時間：午後１時 30 分～２時
場　　所：総合会館　保健センター
対 象 児：平成 24 年 11 月生まれの児
持 ち 物：母子健康手帳、健康保険証、印鑑、バスタオル

④ 10 カ月児健診

詳細は通知をご覧ください

日　　時：３月 28 日（木）
　　午後１時 30 分～
受付時間：午後１時～１時 30 分
場　　所：総合会館　保健センター
対 象 児：平成 24 年５月生まれの児
持 ち 物：母子健康手帳、健康保険証、印鑑、バスタオル

⑤３歳児健診

日　　時：３月 27 日（水）
　　午後１時 30 分～
受付時間：午後１時～１時 30 分
場　　所：総合会館　保健センター
対 象 児：平成 21 年 12 月～
　　平成 22 年１月生まれの児
持 ち 物：母子健康手帳、健康保険証、健診質問票、印鑑

⑥ようこそ赤ちゃん学級

日 に ち：３月６日（水）・13 日（水）・19 日（火）
時　　間：午前９時 30 分～正午
場　　所：総合会館　保健センター
対　　象：妊娠５か月～８か月の妊婦さん
持 ち 物：母子健康手帳、筆記用具

⑦母と子のすくすく相談

保健師・栄養士によるなんでも子育て相談

総合会館
　３月７日（木）午前９時 30 分～ 11 時
ゆめてらす
　３月 18 日（月）午前 10 時～ 11 時 30 分
持 ち 物：母子健康手帳

⑧湯ったり健康相談

日 に ち：３月 12 日（火）
時　　間：午前 10 時～ 11 時 30 分
場　　所：総合会館　温泉
対　　象：65 歳以上の方
★保健師による個別相談を行います

健康診断について大事なお知らせ

４月になったら健診・がん検診の申込みが始まります !!
４月上旬に申込み用紙を発送しますので、確認の上お申込みください。
対象になる方：町内に住民票のある 30 歳以上の方

⑨子育てセミナー　☆いずれも事前にお申込みされた方が対象です

第１弾
日 に ち：３月５日（火）
時　　間：午前 10 時～正午
場　　所：総合会館　2F
対　　象：０～就学前のお子さんを子育て中の保護者
内　　容：『ママが元気になれる子育て講座』
　　～あなたはあなたで大丈夫～
詳しくは広報２月号をご覧ください

第２弾
日 に ち：３月 29 日（金）
時　　間：午前 10 時～正午
場　　所：総合会館　１Ｆ調理室
対　　象：１歳～３歳未満のお子さんを子育て中の保護者
内　　容：『パクパク元気に幼児食』
　　～（移行食）ってなぁに？～
詳しくは広報 22 頁をご覧ください

問い合わせ　いきいき健康課（☎２７５－８７８５）