

保健センター ☎54-8281
FAX 53-6385
☎510-0085 諏訪町2-2 総合会館4・5階)

応急診療所 ☎53-1759
歯科医療センター ☎54-5130

訪問歯科健診
自宅で歯の健診が受けられます。
申し込みは保健センターへ

妊婦・乳幼児

母子健康手帳をお忘れなく。

デンタル

マタニティスクール

日時と場所 7月14日(金) 午後1時30分～3時30分 保健センター **内容** 講話と歯磨き指導など **申し込み** 7月7日までに、保健センターで直接申し込むか、はがきに「デンタルマタニティ希望」と明記の上、住所、名前、電話番号、現在の妊娠週数を書いて保健センターへ **その他** 歯ブラシを持参してください。申込者への個人通知はしませんので、当日直接会場へ

乳幼児食教室（無料）

日時と場所・対象 下表のとおり **内容** 乳幼児食の実技指導や相談 **申し込み**

●乳幼児食教室の日時と場所・対象

月	日	対 象	場 所
7	11(火)	4～7カ月児	保健センター
	18(火)	8～12カ月児	
時間 いずれも午前10時～11時30分			

三重北勢健康増進センター



☎510-0851 塩浜町1-11 ☎49-3311

●7月の健康度測定・総合体力測定

〔健康度測定〕医学的検査や体力測定などを行って、運動や栄養などの説明指導を行います。測定日 7月8日・15日・19日・26日 測定料 10,500円（6カ月以内に撮影した胸部X線フィルム、肺機能検査結果をお持ちの人は、1,200円、2,300円の減額となります）

〔総合体力測定〕握力、柔軟性、平衡感覚、瞬発力、跳躍力、運動持久力を測定し、体力評価・指導票などを提供します。測定日 7月1日・6日・9日・13日・16日・20日・22日・27日・30日 測定料 1,580円

予約期限 測定日の10日前まで（電話でも可）対象 18歳以上

●専用使用のお知らせ

第2プール（浅い方のプール）・軽運動室・グランドゴルフ場は、貸し切りによる専用使用などがあります。専用使用の時間には個人使用はできませんので、詳しくはヘルスプラザへお問い合わせください。

●温水プールの臨時休業 6月27日(火)

現在第1プールの1コースにプールフロアを設置していますが、運動実践指導や遊泳力の弱い人などの利用のため、もう1コースにプールフロアを設置します。その作業のため、温水プールのみ臨時休業させていただきます。その他の施設は営業します。

込み 実施日の4日前までに保健センターで直接申し込むか、はがきに受講希望日、対象児の名前・月齢、世帯主の住所・名前・電話番号を書いて保健センターへ **その他** 申込者への個人通知はしませんので、当日直接会場へ

妊婦・乳幼児健診

母子健康手帳にとじ込まれている「妊婦一般健康診査票（前期・後期）」と、冊子「予防接種と子どもの健康」とじ込まれている「乳児一般健康診査票（4カ月・10カ月）」は、県内の医療機関で使用できます。

■1歳6カ月児健診

日時 6月22日(木)・27日(火)、7月6日(木)・13日(木) いずれも午前8時45分～10時25分 **場所** 保健センター **その他** 対象児には個人通知します

■3歳児（3歳6カ月児）健診

日時 6月22日(木)、7月6日(木)・13日(木) いずれも午後0時40分～2時20分 **場所** 保健センター **その他** 起床時の尿をびんに入れて持参を。対象児（3歳6カ月ごろ）には個人通知します

幼児歯みがき教室

「歯八ハの教室」

対象 2歳6カ月ごろの幼児と保護者

日時と場所 7月28日(金) 午前10時～11時と午後1時30分～2時30分の2回 保健センター **内容** 講話と歯磨き指導など **定員** 各10人（応募多数の場合は先着順） **申し込み** 7月21日までに、保健センターにある申込書で直接申し込むか、はがきに「歯八ハの教室希望」と明記の上、午前・午後の別、

住所、名前、生年月日、電話番号、1歳6カ月児健診受診日を書いて保健センターへ **その他** 母子健康手帳、歯ブラシを持参してください。個人通知はしませんので、当日直接会場へ（希望時間に参加していただけない人には通知します）

育児相談

一人で悩まずに

日時と場所 (1) 6月28日(水) 午前9時30分～11時 保健センター (2) 7月12日(水) 午前10時～11時30分 あさけプラザ

育児学級

びよびよクラブ

～赤ちゃんあつまれ～

日時と場所 7月7日(金) 午前10時～11時30分 保健センター **対象** 満1歳までの乳児 **内容** 育児に関する情報交換、保健婦、栄養士からのアドバイス

育児学級

パパ・ママ教室

日時と内容 下表のとおり **場所** 保健センター **対象** 市内在住の妊婦とその家族 **定員** 15組（応募多数の場合は抽選） **参加料** 無料 **申し込み** 6月16日までに電話またはファクスで保健センターへ

●パパ・ママ教室の日時と内容

開催日	内 容
1日目 7月4日 (火)	ママと赤ちゃんの体・心の準備、母子保健サービスの説明など
2日目 8月4日 (金)	ママと赤ちゃんの栄養について、赤ちゃんとの触れ合い体験など
3日目 9月2日 (土)	家族そろって楽しい体験、沐浴体験・妊娠模擬体験など
時間 いずれも9時30分～11時30分	

家庭での食中毒予防対策

暑い夏は食中毒のもっとも発生しやすい季節です。この時期、多発する食中毒に腸炎ビブリオ菌があります。この菌は海水中に生息し魚介類に付着して台所に運ばれます。また、腸管出血性大腸菌O157も全国的に散発しています。食中毒を予防するために、次のことに気をつけて、安全な食卓にしましょう。

- 魚介類は水道水でよく洗う
- 肉類の生食は避ける
- 食品は十分に加熱する
- 買い置き、作り置きは避ける
- 調理後は早く食べる

問い合わせ 北勢県民局四日市保健福祉部(☎52-0592)