

保 健

会場は保健センター（東町4-20-6）

健康づくり課 ☎ 6610

行 事 名	実 施 日	時 間	対 象・内 容	料 金	持ち物	申込方法
母子健康手帳の交付	毎週月・水・金曜日 ※交付日に来ることができない人は、ご相談ください。	8:45～17:00	母子健康手帳・妊娠一般健康診査票の交付、保健師・栄養士による妊婦相談	無料	妊娠届出書	当日直接
ここまま相談広場	14日(月)	10:00～11:00 13:15～14:00	計測や相談事のある幼児 計測や相談事のある乳児・妊婦			
乳幼児健診 (個人通知)	4カ月児	17日(木)・18日(金)	12:30～13:30	無料	母子健康手帳	当日直接
	1歳6カ月児	1日(火)・4日(金)	12:30～13:50			
	3歳児	9日(水)・11日(金)				
予防接種	BCG	17日(木)・18日(金)	13:00～14:00			
フッ素塗布	1日(火)・4日(金)・9日(水) 11日(金)・21日(月)	12:30～13:30 (21日は13:00～14:45)	1歳3カ月～4歳未満児	800円		予約制
りにゅう食教室	10日(木)	13:30～15:00	離乳食の話、試食、相談、親子体操	50円		予約制
からだと食事の健康相談	22日(火)	9:30～16:00	保健師と栄養士による個別相談	無料	-	当日直接
メタボリック症候群に関する相談	3日(木)・7日(月) 14日(月)・21日(月)		肥満・高血圧・コレステロール・糖尿病のことが気になる人			
ダイエット相談	10日(木)		体重を減らしたい人			
女性のための相談	24日(木)		不妊や更年期などの症状について相談したい人			
脂肪と筋肉の測定	16日(水)		体脂肪・筋肉量などを測りたい人 ※測定時ははだしになります。			
健康相談	毎週月・水・金曜日	10:00～11:30	健康全般で気になることのある人			
専門医による 勤労者のための 健康相談	健診で異常のあった場合は、専門医に相談を。申し込みや詳細は、室蘭地域産業保健センターに電話(☎4393)で。 1日(火)14:00～16:00…松木 高雪 医師(循環器科) 10日(木)18:30～20:30…村上 俊吾 医師(内科) 17日(木)14:00～16:00…三村 政雄 医師(精神科) 24日(木)18:30～20:30…横山 洋子 医師(内科、呼吸器科)			無料	-	予約制

子育て



行事名

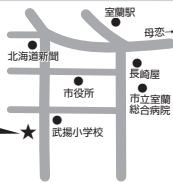
子育て講座(無料)



各先着10組。再参加はできません。※育児などの相談もできます。

会場・申込先

常盤保育所
子育て支援センター
らんらん
☎256002



12月11日 8時45分から電話で申し込み。

12月4日 8時45分から電話で申し込み。

0歳児のひよこクラブ

対象 平成21年3月から平成21年7月生まれの子ども(第1子のみ)と親
日時 1月13日・20日・27日(水曜日)3回1コース 13時30分～15時

2歳児のちびっこクラブ

対象 平成19年3月から平成19年12月生まれの子どもと親
日時 1月15日・22日・29日・2月5日・12日(金曜日5回1コース)10時～11時30分

子育て相談
ふれあいセンター
(中島保育所内)
☎456246



1歳児のすくすくクラブ

対象 平成20年3月から平成20年9月生まれの子どもと親
日時 1月13日・20日・27日(水曜日)3回1コース 10時～11時30分

育児や子育て、子どもの学校生活などで困ったときは
1人で悩まずに相談してください

子育て相談夜間ホットライン
☎236650(わかすぎ学園、17時～22時)