

# 健康づくりだより

令和7年1月16日発行

健康づくり課

☎229-3310 FAX 229-3346

保健センターでは、各年代を通して健康づくりができるように、健康相談や健康教室、電話相談を実施しています。詳しくはお問い合わせください。

| 保健センター名 | 問い合わせ     | 保健センター名 | 問い合わせ     |
|---------|-----------|---------|-----------|
| 中央      | ☎229-3164 | 安濃      | ☎268-5800 |
| 久居      | ☎255-8864 | 香良洲     | ☎292-4183 |
| 河芸      | ☎245-1212 | 一志      | ☎295-0112 |
| 芸濃      | ☎266-2520 | 白山      | ☎262-7294 |
| 美里      | ☎279-8128 | 美杉      | ☎272-8089 |

※香良洲・白山・美杉保健センターは、保健師が不在の時があります。

## 妊婦・親と子の教室

| 教室名           | とき(2月)                | ところ<br>(保健センター名) | 内 容                             | 対 象              | 定員(先着)                | 申し込み<br>開始日  | 申し込み<br>フォーム                                                                        |
|---------------|-----------------------|------------------|---------------------------------|------------------|-----------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| マタニティ<br>倶楽部  | 12日(水)<br>10:00~12:00 | 中央               | 助産師と一緒に妊娠中から心がけること、出産について考えてみよう | 妊婦とそのパートナー       | 15組程度                 | 1月<br>20日(月) |  |
| 離乳食教室<br>(初期) | 17日(月)<br>10:00~11:00 | 芸濃               | 離乳食の進め方、基本的な調理のポイント、調理体験、グループ交流 | 妊婦、離乳食開始頃の乳児の保護者 | 15人程度<br>※初めての<br>人優先 | 1月<br>20日(月) |  |

## 成人の相談、教室

| 教室名                  | とき(2月)               | ところ<br>(保健センター名) | 内 容                        | 対 象     | 定員(先着) | 申し込み<br>開始日  | 申し込み<br>フォーム                                                                          |
|----------------------|----------------------|------------------|----------------------------|---------|--------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 精神科医師による<br>こころの健康相談 | 5日(水)<br>14:00~16:00 | 中央               | 精神科医師への無料相談 ※家族からの相談も可     | 市内に在住の人 | 3人     | 1月<br>22日(水) |  |
| 健康相談・<br>栄養相談        | 19日(水)<br>9:30~11:00 | 中央               | 保健師、栄養士による健康相談や栄養相談、血圧測定など | 市内に在住の人 | 3人     | 1月<br>22日(水) |  |

## 津市母子保健推進員(愛称:つぼみん)の活動を紹介します

### 津市母子保健推進員(つぼみん)とは?

津市が開催する研修を受けた後、妊婦や転入した赤ちゃんがいる家庭などを訪問して、津市の母子保健制度を説明したり、育児の相談に応じたりするボランティアです。

また、保健センターの各教室への協力や親子で集うひろばの実施など、子育て中の親を応援するために活動しています。



つぼ  
津市の母子を  
みんなで支えよう。  
見守ろう!



## 多胎妊婦健診の紹介

津市では、多胎妊婦(双子以上を妊娠した人)への支援の一つとして、妊婦健診を5回分追加で助成しています(1回上限5,000円)。追加で妊婦健診を受ける際は、母子健康手帳交付時にお渡しした、追加分の母子保健のしおりをご利用ください。

