



## 6月の健康カレンダー



### ●乳幼児健診・予防接種

▶問診票・母子健康手帳を持参してください。

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
<b>4カ月児健診</b>	12日(火)	保健センター ☎☎⑤6792
健診日までに満4カ月に達する乳児	12:15~12:45 ※バスタオル持参	
<b>1歳6カ月児健診</b>	27日(水)	
平成22年12月生まれの幼児	12:15~12:45 ※歯ブラシ持参	
<b>3歳6カ月児健診</b>	5日(火)	
平成20年12月生まれの幼児	12:15~12:45 ※歯ブラシ持参	
<b>ポリオ予防接種</b>	26日(火)	
生後3月~90月(誕生日の前日)に至るまでのかた	13:15~14:00	

### ●母親教室

対象	持ち物	受付時間	ところ・問い合わせ
妊婦のかた	▶母子健康手帳 ▶テキスト(2回目以降のかた)	28日(木)12:30~ ※保育が必要なかたは1週間前までに申し込み	保健センター ☎☎⑤6792

### ●各種相談

内容	受付時間	ところ・問い合わせ
<b>幼児相談</b>	7日(木)9:30~ ※要予約	保健センター ☎☎⑤1181
言葉など子どもの発達の心配や子どもへの接し方がわからないなど悩みがある親子		
<b>こころの相談</b>	7月4日(水) 14:00~15:40 ※7月2日(月)まで要予約	
心の悩み、不眠、飲酒など気がかりのある市民、家族		中央公民館 ☎☎⑤6720
<b>栄養相談</b>	29日(金) 9:30~13:15~ ※27日(水)まで要予約	
市内在住のかた		上十三保健所 ☎☎③4261
<b>もの忘れ相談</b>	20日(水) 14:00~16:00 ※15日(金)まで要予約	
もの忘れや認知症の不安がある65歳以上の市民、家族		上十三保健所 ☎☎③4261
<b>B型・C型肝炎検査</b>	19日(火)※要予約 11:00~11:30	
一般のかた		上十三保健所 ☎☎③8450
<b>精神保健福祉相談</b>	26日(火)※要予約 13:00~14:00	
心の悩みや病気に関する相談を希望するかた		上十三保健所 ☎☎③8450
<b>女性健康相談</b>	19日(火) 10:00~10:30	
思春期や不妊、更年期障害などにお悩みのかた		
<b>エイズに関する相談</b>	5日(火)・19日(火) 13:00~14:00 ※要予約	
一般のかた		

### ●献血のお知らせ ☎健康推進課健康管理係☎⑤6790

実施予定日	時間	場所
11日(月)	9:30~11:45	(有)中野自動車
	14:00~16:00	十和田済誠会病院
24日(日)	9:00~12:00	南小学校職員玄関前
	13:30~15:00	
	10:00~11:45	イオンスーパーセンター
	13:00~16:00	十和田店

## 療育相談

対象 首すわり・おすわり、歩き始めが遅い気がする、歩き方がおかしい気がするなど発育や発達について心配のあるお子さん

とき 6月27日(水)

受付時間 ▶継続のかた  
午前9時30分~10時30分  
▶新規のかた  
午前10時30分~11時

ところ 上十三保健所  
担当医 県立はまなす医療療育センター  
園長 盛島 利文先生

※前日までにお申し込みください。

☎上十三保健所☎③4261



## 傾聴ボランティア養成講座 参加者募集

自殺対策のひとつとして、市民一人ひとりがお互いの生命を大切に、支え合う地域づくりを推進するために「傾聴ボランティア養成講座」を開催します。

「傾聴」はコミュニケーション能力の最も重要なスキルで、ただ単に話を聴く会話とは違い、相手のこころをくみ取り、寄り添うものです。相手が受け止められたと感じる聴き方を学び、ボランティア活動や生活に生かしてみませんか？

対象 市内在住で傾聴ボランティア活動に関心のあるかた

とき 以下の日程で全5回受講  
▶7月21日(土)、8月8日(水)・22日(水)、  
9月5日(水) 午前9時~12時  
▶9月19日(水)

午後1時30分~3時30分

ところ 保健センター

定員 30人

申込期限 6月22日(金)

※定員になり次第締め切ります。

※申し込みしたかたには、後日詳細をお知らせします。

☎健康推進課保健相談係☎⑤6791

