

**総合体育館トレーニング室**  
11月の事業案内

**健康トレーニング教室**

▼とき 4日～25日の金曜日(全4回)「午前コース」10時～11時30分「午後コース」1時30分～3時  
▼内容 体力測定から今後のトレーニングの進め方までやさしく指導します

**ボデイ&体カチエック**

▼とき 水・土曜日午後2時～3時  
▼内容 エアロバイク・握力計・体組成計などを使い、測定後ワンポイントアドバイス

**共通事項**

●定員 各10人(申込順) ●受講料 無料(施設使用料1回300円必要) ●持ち物 室内用シューズ、タオル ●申し込み 10月20日午前9時から総合体育館(☎32・9611)

**暮らし情報**

**医療**



**健康診査**

**校区巡回健診**

送付した健診票に記入してある方法で受診してください。健診票が

届かない方で健診希望者は、健康課へ問い合わせてください。

▼日程など 下表▼対象 30・35歳と40歳以上の市内在住の方で、豊橋市国民健康保険加入者または社会保険の被保険者(本人)以外で健診を受ける機会のない方※

30・35歳の方で希望者は事前に申し込んでください▼健診料 1千円(70歳以上の方、生活保護世帯・市民税非課税世帯の方は無料)▼持ち物 健診票、40歳以上の方は健康手帳(ない場合は当日発行)▼その他 受診前に水・茶以外のものをとらないでください

**肺検診(結核・肺がん検診)**

校区巡回健診の会場で同時に行います。検診票は当日会場で渡します。希望者は直接会場へ来てください。

▼対象 40歳以上▼検診料 無料

**肝炎ウイルス検査**

▼対象 ①生活習慣病健診対象者のうち、今年度40・45・50・55・60・65・70歳の節目年齢になる方②平成14・15・16年度に節目年齢で受診できなかった方③過去に肝機能の異常を指摘された方、大きな手術や輸血を受けたことのある方※②③該当者は健康課まで連絡してください▼検査料 無料▼検査場所

校区巡回健診会場

**校区巡回健診**

とき	受付(午前9時30分～10時30分)		受付(午後1時30分～2時30分)	
	健診会場	対象校区	健診会場	対象校区
11月1日(火)	羽根井地区市民館	羽根井		
11月8日(火)	豊岡地区市民館	岩田	豊岡地区市民館	岩田
11月10日(木)	豊城地区市民館	旭・松葉	豊城地区市民館	八町

「共通事項」●その他 詳しくは、本紙4月15日号と同時配布の「保健衛生事業のご案内」またはホームページ(<http://www.city.toyoha.shizuoka.jp/kenkou/shinsahm/>)をご覧ください●申込先 健康課(☎51・2374)

**11月の母子保健センター事業**

**新生児訪問指導**

▼対象 初産で出産後おおよそ1か月以内の方(経産婦で希望される方はご相談ください)▼内容 育児や授乳方法などについて助産師などが家庭訪問を行い、相談に応じます▼その他 詳しくは母子健康手帳と同時配布の「パパとママへ」を見てください

**母乳相談**

▼とき 10日(木)・24日(木)午前9時～正午▼対象 母乳育児を希望する産婦とその子ども▼内容 助産師による母乳に関する相談や乳児の体重測定▼定員 各8人(申込順)▼持ち物 母子健康手帳、タオル3枚

**妊産婦・乳幼児歯科健康診査**

▼とき 10日(木)午前9時30分～10時30分▼対象 妊産婦と乳幼児▼内容 歯科健診と歯みがき指導▼定員 20人(申込順)▼持ち物 歯ブラシ、コップ、手鏡、母子健康手帳

**モグモグ教室**

▼とき/ところ 9日(水)/ライフポートとよはし(神野ふ頭町)、16日(水)/あいトピア(前畑町)午後

前10時15分～11時30分▼対象 5か月前後の子どもの保護者▼内容 講話、実演、保護者による試食など▼定員 各25人(申込順)▼持ち物 母子健康手帳

**大きなあれ**

▼とき 2日(水)午前10時～11時30分▼対象 低出生体重児・双子・三つ子の子どもと保護者、多胎の妊婦▼内容 低出生体重児・多胎児の発育・発達についての講演・相談▼講師 市民病院小児科医師▼定員 30組(申込順)▼持ち物 母子健康手帳

**外国人母子保健相談**

▼とき 21日(月)午後1時15分～3時45分▼対象 外国人の乳幼児と保護者(ポルトガル語、英語を話す方)▼内容 妊娠・出産・育児についての相談、乳幼児の身体計測▼定員 5人(申込順)▼持ち物 母子健康手帳

**ところ**

明記されていない場合は母子保健センター(松葉町三丁目)●参加料 無料●申込先 母子保健センター(☎51・2375) ※定員のないものは直接現地

相談

相談内容は秘密厳守



※記載のない相談費用は無料。申し込みが必要な場合は申込期間が明記してあります

相談内容(対象など)	とき/定員(申込順)/担当(敬称略)	ところ	問合せ先(申込期間)
精神保健福祉相談 (心の病で悩んでいる 方と家族)	11月2日(水)午後1時30分～3時30分/ 4人/精神科医	保健所 (富本町字国隠)	保健予防課 ☎51・3621 (10月31日まで)
シャキシャキ相談 (腰や膝の痛みで悩む 市内在住のおおむね 60歳以上の方)	①11月 4日(金)午前9時30分～11時30分 ②11月10日(木)午前9時30分～11時30分 ③11月16日(水)午前9時30分～11時30分 ④11月28日(月)午前9時30分～11時30分/ 理学療法士・保健師	①仁連木老人福祉センター (仁連木町) ②大清水地域福祉センター (大清水町字大清水) ③牟呂老人福祉センター (牟呂町字郷社) ④大岩老人福祉センター (大岩町字東郷内)	健康課 ☎51・2362
歯科健康相談	11月10日(木)午後1時～3時/ 8人/歯科医師	保健所 (富本町字国隠)	保健予防課 ☎51・3622 (11月8日まで)
心の相談(女性)	10月30日(日)午後2時～4時/ 2人/匹田幸余(臨床心理士)	女性会館 (神野ふ頭町ライフポートとよは し内)	女性会館 ☎33・2800 (10月19日午前9時から)
女性のための電話悩み ごと相談(女性)	火～土曜日午前9時～午後3時	-	女性会館相談室 ☎33・3098
食品衛生相談 (食品の取り扱い、食 中毒、飲食店の設備に ついて)	10月28日(金)午後1時30分～4時	カリオンビル (松葉町二丁目)	食品衛生協会豊橋支部 ☎45・3380 生活衛生課 ☎51・3631
農家相談	11月7日(月)・21日(月) 午後1時30分～3時30分	市役所農業委員会室 (西館3階)	農業委員会 ☎51・2956
農業後継者のための 結婚相談	11月5日(土)・19日(土)午前9時30分～11時30 分/豊橋市農業後継者花嫁対策推進協議 会結婚相談員	豊橋農協第二事業所 (伊古部町字東荒子)	農業委員会 ☎51・2950
住宅・建築相談	11月9日(水)・16日(水)・30日(水) 午後1時30分～4時 ※16日は測量・登記に関する相談も受け 付けます	市役所東122会議室 (東館12階)	住宅課 ☎51・2602 ※電話相談も可
弁護士による法律相談	11月の水曜日午後1時～4時/6組	市役所安全生活課 (東館2階)	安全生活課 ☎51・2304 (希望日の2週間前の午前8 時30分から※土曜日、祝 日の場合はその前日から)
	11月5日(土)・9日(水)・16日(水)・19日(土) 午後1時～4時/6組	カリオンビル (松葉町二丁目)	
市民相談	月～金曜日午前9時～午後5時 (受け付けは午後4時30分まで)	市役所安全生活課 (東館2階)	安全生活課 ☎51・2300 ※電話相談も可
消費生活相談	月～金曜日午前10時～午後5時 (受け付けは午後4時30分まで)	市役所安全生活課 (東館2階)	安全生活課 ☎51・2305 ※電話相談も可
	土・日曜日午前9時～午後4時	愛知県中央県民生活プラザ (愛知県女性総合センター)	愛知県中央県民生活プラザ ☎052・962・0999 ※電話相談も可

