

## 健康・福祉

- 東地域保健福祉センター  
東万代町 9-52 【注】 ☎ 243-5312
- 南地域保健福祉センター  
新和 3-3-1 ☎ 285-2373
- 中央地域保健福祉センター  
関屋下川原町 1-3-11 ☎ 266-5172
- 健康福祉課健康増進係 ☎ 223-7237

【注】東地域保健福祉センターは2月25日に上記住所に移転しました。

- ・ご自宅での体温測定をお願いします。
- ・健診日より2週間以内に県外へ行った人は、事前に健康福祉課へ連絡をお願いします。

### 妊婦歯科健康診査 妊婦期

因 歯科健診、歯科保健指導  
 因 中央区在住の母子健康手帳を取得している妊婦  
 因 母子健康手帳、妊婦歯科健診受診票、ハンカチまたはタオル  
 因 12月23日(水)から各実施日の2日前までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7237)へ  
**受付時間** 午後1時～2時15分

期日(令和3年)	会場	定員(先着)
1/14(木)	中央地域保健福祉センター	20人
1/22(金)	南地域保健福祉センター	40人

### 安産教室 妊婦期

因 令和3年1月21日(木)午後3時～5時 ※開催時間を変更しています。受け付けは2時45分から。  
 因 南地域保健福祉センター  
 因 歯科衛生士・栄養士・助産師による講話  
 因 出産予定日が令和3年4月までの中央区在住の妊婦  
 因 先着15人 因 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル  
 因 12月23日(水)から令和3年1月14日(木)までに電話で健康福祉課健康増進係(☎223-7237)へ

### みんなでつながるにっこにこ子育て応援事業(毎月開催)

※中央区在住の人が対象です。  
 因 携帯電話などで二次元コードを読み取り申し込み  
 ※読み取ることができない人は問い合わせ先に連絡してください。

因 **妊カフェ・育カフェ**：子育て交流ばーとtete(☎080-9680-6822)

因 **育ばる・10か月育ちの講座**：はっぴい mama 応援団(☎278-3177、水曜定休)

### ■妊カフェ(リモート) 妊婦期

因 令和3年1月9日(土)午後1時30分～3時30分  
 因 保健師や助産師への相談、参加者同士の情報交換、沐浴などの育児講座、ほか  
 因 妊婦先着15人 ※パートナーの参加可  
 因 12月23日(水)午前8時30分から



### ■育カフェ(リモート・会場開催) 生後1～5カ月

因 保健師や助産師への相談、参加者同士の情報交換、ほか  
 因 生後1～5カ月の子どもと母親  
 因 12月23日(水)午前8時30分から  
**時間** 午前10時～11時30分



開催方法	期日(令和3年)	会場	定員(先着)
リモート	1/15(金)		6組
会場	1/8・15(いずれも金曜)	8日：天寿園 15日：燕喜館(白山公園内)	8日：16組 15日：8組

### ■育ばる(会場開催) 生後6～9カ月

因 令和3年1月13日(水)午前10時～11時30分  
 ※受け付けは9時45分から  
 因 子育て応援ひろば(西堀前通6、Co.C.G.4階)  
 因 保護者同士の仲間づくり、情報交換、保健師や助産師のミニ講座、ほか



因 おおむね生後6～9カ月の子どもと保護者8組  
 ※応募多数の場合は初めて参加する人を優先して抽選(抽選結果は1月6日以降に通知)  
 因 母子健康手帳、バスタオルのほか、赤ちゃんに必要なもの 因 12月23日(水)から12月30日(水)まで

### ■10か月育ちの講座(リモート) 生後10カ月

因 令和3年1月26日(火)・27日(水)午前10時～11時30分  
 因 発達心理相談員や保健師による10カ月の子どもの発達、関わり方、遊び方についての講座  
 因 令和2年3月生まれの子ども(26日は令和2年2月生まれも対象)と保護者先着20組 因 12月24日(木)から



### はじめての離乳食 生後5カ月

因 離乳食の始め方と進め方の講話  
 因 おおむね生後5カ月の子どもの保育者  
 因 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃんをお連れの方)  
 因 12月23日(水)から各実施日の2日前までに電話で市役所コールセンター(☎243-4894)へ  
**時間** 午後1時30分～2時30分 ※受け付けは1時15分から

期日(令和3年)	会場	定員(先着)
1/20(水)	東地域保健福祉センター	15人
1/21(木)	南地域保健福祉センター	15人

### ステップ離乳食 生後6～12カ月

因 令和3年1月21日(木)午前10時～11時 ※受け付けは9時40分から  
 因 南地域保健福祉センター  
 因 2回食・3回食への進め方、試食  
 因 おおむね生後6カ月以上の子どもの保育者先着15人  
 因 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃんをお連れの方)、らくらく離乳食ガイドブック(持っている人)  
 因 12月23日(水)から令和3年1月19日(火)までに電話で市役所コールセンター(☎243-4894)へ

### フッ化物塗布 4歳未満

因 令和3年1月14日(木)①午前9時30分、②午前10時  
 因 中央地域保健福祉センター  
 因 4歳未満の子ども各時間先着15人  
 因 母子健康手帳、バスタオル  
 因 ¥1,020円  
 因 12月23日(水)から令和3年1月12日(火)までに電話で市役所コールセンター(☎243-4894)へ

### 育児相談 乳幼児

因 保健師などによる個別相談  
 因 中央区民 ※会場によって定員が異なります。詳しくは、各地域保健福祉センターへお問い合わせください。  
 因 母子健康手帳、バスタオル  
 因 12月23日(水)から電話で最寄りの各地域保健福祉センターへ ※先着順。入舟健康センター希望者は、中央地域保健福祉センターへお申し込みください。

期日(令和3年)	時間	会場
1/7(木)	9:30～11:00	◎中央地域保健福祉センター
1/19(火)	9:30～11:00	◆入舟健康センター(北部総合コミュニティセンター1階保育室)
1/20(水)	9:30～11:00	◎南地域保健福祉センター
	13:30～15:00	
1/28(木)	13:30～15:00	◎東地域保健福祉センター

◎は栄養士、◆は歯科衛生士による相談あり

### 健康相談

因 保健師・栄養士による個別相談  
 因 健診や人間ドックの受診結果(持っている人)  
 因 各実施日の2日前までに電話で各地域保健福祉センターへ

期日(令和3年)	受付時間	会場
1/8(金)	9:15～11:00	南地域保健福祉センター
	13:30～14:30	東地域保健福祉センター
1/13(水)	13:30～14:30	中央地域保健福祉センター

## フレイルチェック

因 令和3年1月15日(金)午後1時30分から3時30分  
 ※受け付けは1時から  
 因 北部総合コミュニティセンター  
 因 握力・筋肉量などの計測、日常生活の見直し  
 因 65歳以上の人先着15人 因 履き、飲み物  
 因 12月23日(水)から令和3年1月13日(水)までに電話でかえつメディカルフィットネス ウォーム(☎0250-21-2566)へ ※市外局番が必要  
**申込受付時間** 平日午前9時30分～午後5時  
 ※12月29日～令和3年1月3日は休館日

## 令和2年度 第7回自治協議会の概要

11月25日に第7回自治協議会を開催しました。会議の概要や資料は市役所本館1階市政情報室で閲覧できるほか、区ホームページに掲載しています。

### ■主な議題

- ①中央区自治協議会 第8期委員改選について
  - ②中央地域保健福祉センターの廃止に伴う機能移転について意見聴取
- 因 地域課(☎223-7023)

## お知らせ

市役所、区役所、関係機関からの情報を掲載します。

## 【パブリックコメント】中央区地域健康福祉計画・地域福祉活動計画(案)への意見を募集

だれもが住み慣れた地域で安心して暮らすため、地域における支え合いの力を高めながら、福祉のまちづくりを進めていくための計画です。

**募集期間** あす21日(月)～令和3年1月19日(火)  
**閲覧・配布場所** 市役所市政情報室(本館1階)、各区役所地域課・地域総務課、中央区健康福祉課、東・南出張所、ほんぽーと中央図書館  
 ※市ホームページ=二次元コード=にも掲載  
 因 健康福祉課(☎223-7252)



## イノシシにご注意

先月以降、中央区でイノシシの目撃情報が相次いでおり、これまで出来島、関屋大川前、竜が島付近で目撃されています。イノシシを見かけたら、中央区役所または警察までご連絡ください。イノシシと遭遇した場合は、以下の点にご注意ください。



- 落ち着いて静かにその場を離れる
- 刺激・威嚇をしない
- 絶対に餌を与えない

因 窓口サービス課生活環境係  
 平日 ☎ 223-7168  
 休日・夜間 ☎ 223-1000 (代表)

## 鍵掛けて声掛けて

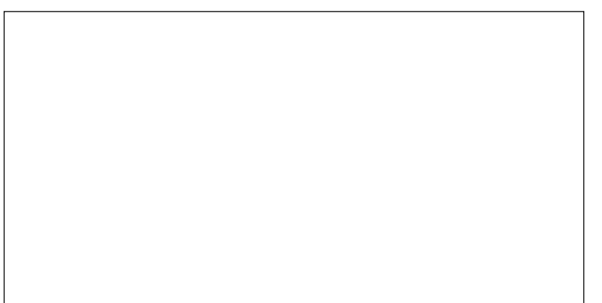
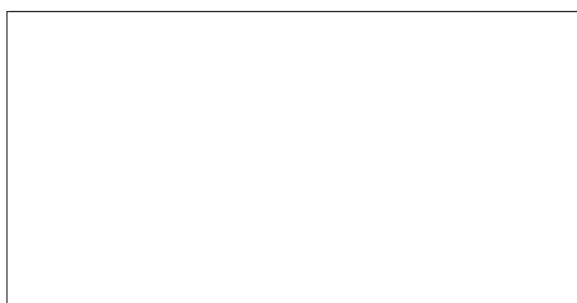
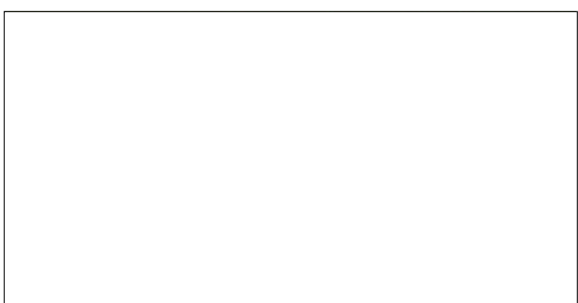
年末年始には外出時はもちろん、家にいるときでも鍵を掛ける自主的な防犯対策が大切です。地域で声を掛け合い、不審な人を見かけたら110番しましょう。 因 総務課(☎223-7064)

### ■確認しよう！防犯対策

1. 鍵掛けの徹底を
2. 防犯性能の高い錠やドアへの交換を
3. 鍵は複数個、窓にも補助錠を
4. 防犯ガラスへの交換を
5. 愛車にはドアロックを
6. 地域の連帯の強化を



## ＜広告欄＞



年末年始は、お酒を飲む機会が多い時期です。わずかな量でも、お酒を飲んだあとの運転は絶対にやめましょう。