

## こころの健康相談

伊勢保健所では、精神科医によるこころの健康相談を開催しています。

### と き

5月23日(木)、7月25日(木)、9月26日(木)、  
11月28日(木)、令和7年1月23日(木)、3月27日(木)

【共通】午後1時30分～3時20分まで(1人30分)

### と ころ

三重県伊勢庁舎(ヘルスサポート室)

### 問い合わせ先

伊勢保健所 地域保健課 ☎0596 27 5148

秘密は厳守いたしますので、案心してご相談ください。相談は予約制となっていますので、事前に電話してください。

# 健康いいね!

申込・問い合わせ 健康福祉課健康係 ☎25 1146

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。  
みなさんの健康づくりに役立ててください。

健康いいね

## 運動教室(4月～9月分)の参加者を募集します

4月3日(水)～  
募集

教室名	①ストレッチ教室	②リズムストレッチ	③リフレッシュ体操
対 象	市民(年齢制限なし)		
募集人員	30人	30人	15人
と き	4月16日(火)、4月30日(火)、 5月 7日(火)、5月21日(火)、 6月 4日(火)、6月18日(火)、 7月 2日(火)、7月16日(火)、 8月 6日(火)、8月20日(火)、 9月 3日(火)、9月17日(火)	4月23日(火)、5月14日(火)、 5月28日(火)、6月11日(火)、 6月25日(火)、7月 9日(火)、 7月23日(火)、7月30日(火)、 8月27日(火)、9月10日(火)、 9月24日(火)	4月16日(火)、4月30日(火)、 5月 7日(火)、5月21日(火)、 6月 4日(火)、6月18日(火)、 7月 2日(火)、7月16日(火)、 8月 6日(火)、8月20日(火)、 9月 3日(火)、9月17日(火)
	午前10時30分～11時30分	午前10時～11時	午前10時～11時
応募方法	電話もしくはインターネットで応募 ・電話で応募のかた……………健康係(☎ 25 1146) ・インターネットで応募のかた…右のQRコードから応募		
と ころ	保健福祉センターひだまり 2階・ひだまりホール		元気ルーム
内 容	全身のストレッチ	音楽に合わせたリズム体操、 簡単な筋トレ、ストレッチなど	エアロビクスなどの有酸素 運動を中心とした運動
講 師	スポーツ指導員 岩橋 育美	フィットネスインストラクター 藤原 京	
応募期間	4月3日(水) 午前8時30分～8日(月) 午後5時15分		

### 応募時の注意点

- ①②③のいずれかの教室について期間中に受付をします。先着順ではありません。重複での申し込みはできません。
- 応募者が募集人員を上回った場合には抽選を実施します。なお、より多くのかたに運動する機会を持っていただくために前年度の教室に参加をされていないかたを優先させていただきます。
- 持病や体の状態が運動に支障がないか確認のうえ、申し込んでください。
- 特別な事情がない限り、**3分の2以上の日程に参加できる**ことを前提として応募してください。
- 応募は教室に参加する本人が行ってください。代理での応募はご遠慮ください。

**抽選結果の通知について** 4月10日(水)以降に下記の方法にて連絡させていただきます。

申込方法	電話で応募のかた	インターネットで応募のかた (メールアドレス入力あり)	インターネットで応募のかた (メールアドレス入力なし)
当選結果 連絡方法	窓口にて当選結果の受け渡しを します。電話連絡はありません。	メール	窓口にて当選結果の受け渡しを します。電話連絡はありません。

※インターネットで応募(メールアドレス入力あり)のかたでメールが届かない場合は、健康係まで問い合わせてください。

# 休日・夜間応急診療所4・5月の連休期間の開設について

休日・夜間応急診療所は、保健福祉センターひだまり(大明東町2番5号)に併設されています。投薬を受けているかたは、連休中に薬が切れないように、かかりつけ医療機関で早めの受診をお願いします。

## 4・5月連休期間中の診療日・受付時間

開設日	受付時間	
	午前	午後
	9時30分～ 11時30分	1時～4時
4月28日(日)	○	○
4月29日(月・祝)	○	○
5月3日(金・祝)	○	○
5月4日(土・祝)	○	○
5月5日(日・祝)	○	○
5月6日(月・祝)	○	○

**連絡先** 鳥羽市休日・夜間応急診療所  
☎(25)1119 (受付時間内)

**診療科目** 内科・小児科(担当医によっては内科のみの診療となります。受診の際には問い合わせてください)

## 利用にあたって

- 受付時間内にお越しください。
- 被保険者証、各種医療資格証をお持ちください。
- 発熱の症状で受診される場合は、事前に問い合わせてください。
- 症状や状況により、屋外または車中で待機・診察をさせていただく場合があります。
- 診療科目以外のかた、診療時間外や重症時などに、診察を受けられる医療機関を探したいかたは「三重県救急医療情報センター(☎059-229-1199)」へ問い合わせてください。また、パソコン・携帯電話などから、「医療ネットみえ(救急医療情報システム)」のサイトにアクセスすると、目的に合った医療機関を探することができます。

## インターネットによる医療機関案内



医療ネットみえ  
(スマートフォン)



医療ネットみえ  
(携帯電話)

## 通常時の診療日・受付時間

受付時間		日曜・祝日	月	火	水	木	金	土
鳥羽市	● 日曜・祝日 9:30～11:30 13:00～16:00	●	-	-	-	■	■	■
	■ 夜間 19:30～21:30							
志摩市	● 日曜・祝日 9:30～12:00 13:30～16:00	●	■	■	■	-	-	■
	■ 夜間 19:30～21:30							

※志摩市休日夜間応急診療所をご利用の場合は開設時間などを確認後、受診をお願いします。

**連絡先** 志摩市休日夜間応急診療所 ☎0599(43)5899 (受付時間内)

# 病児・病後児保育のご案内

～4月1日から利用料が無料となりました～

健康福祉課子育て支援室 ☎(25)1184

病児保育とは、お子さんの病気や病気の回復期に、保護者の方が就労や傷病などのやむを得ない理由でお子さんの看護、保育ができない時に快適な療養環境を提供し、医療機関で一時的に保育を行う事業です。これまで病児保育の利用には利用料が必要でしたが、4月1日より無料になりました(食事代など除く)。

### 対象児童

- 鳥羽市または志摩市在住
- 生後6か月～小学校6年生(1日4人程度まで)
- 一般に風邪とよばれる状態
- 骨折、やけど、外傷などの外科的疾患で保育可能な状態
- ましん(状態による)、風しん、そのほかの伝染性疾患(専用の部屋での保育)
- そのほか担当医が利用可能と判断した状態

### 実施場所

よいこ病児保育室  
志摩市阿児町鶴方3009-23(志摩こどもの城クリニック2階)  
☎0599(46)0415 ※市の委託事業として運営しています。

### 保育時間

午前8時30分～午後5時30分(延長午後6時まで)

### 休日

土曜・日曜日、祝日およびよいこ病児保育室の休業日

### 利用料金

無料 ※食事やおやつ代、診察料金などは実費負担です。

### 登録方法

利用には原則、事前登録が必要です。  
よいこ病児保育室または医療法人童心会  
はね小児科医院で登録できます。くわしくは、ホームページをご覧ください。

