

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。

～ひだまり通信～

健康いいね！

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ ㉔ 1146

休日・夜間応急診療所の9月連休期間の開設

休日・夜間応急診療所は、保健福祉センターひだまり(鳥羽市大明東町2番5号)に併設されています。

9月連休期間中の診療日・受付時間

	午前9時30分 ～11時30分	午後 1時～4時	午後7時30分 ～9時30分
19日(土)	×	×	○
20日(日)	○	○	×
21日(月)	○	○	×
22日(火)	○	○	×
23日(水)	○	○	×

連絡先 ☎ ㉔ 1119(受付時間内)

診療科目 内科・小児科

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。
- ・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(☎ ㉔ 1199)へ問い合わせてください。

また、医療ネットみえ(救急医療情報システム)で、パソコン・携帯電話などで目的に合った医療機関を探すことができます。

インターネットによる医療機関案内

URL <http://www.qq.pref.mie.jp/>

携帯電話による医療機関案内

URL <http://www.qq.pref.mie.jp/k/>

音声・ファクスによる案内(無料)

☎ 0800-100-1199

●元気ルーム開放

内容 健康づくりを目的とした使用が原則

とき 月・木曜日 午前9時～午後4時30分
水曜日 午後1時～4時30分

すっきり運動教室

要予約

- 対象 ①～③のすべてに該当するかた
①40～74歳
②腹囲が男性85cm・女性90cm以上またはBMI25以上
③医師から運動制限を受けていない
*BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

とき 午後1時30分～2時30分

10月	1日・15日
11月	5日・19日
12月	3日・17日
1月	7日・21日
2月	4日・25日
3月	3日・17日

いずれの日も木曜日です

※いずれの日からでも参加できます

※初回参加時には体組成等測定をしますので、15分前にはお越しください。

ところ 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

内容 メタボリックシンドロームの予防・改善のための運動

持ち物 運動ができる服装、タオル、飲み物

申込期限 初回参加希望日の前日

●こころの健康相談

要予約

対象 市民

とき 9月28日(月)
午後1時～3時

担当 保健師・福祉相談員

●健康相談

対象 市民

とき 9月7日(月)
28日(月)
午前9時～12時

担当 保健師

アフタービクス

対 象 産後1か月～
1年未満のお母さん

と き 10月14日(水)
午前10時30分～11時30分

と ころ 保健福祉センターひだまり2階・
元気ルーム

内 容 産後のお母さんに適した軽いエアロビクスや体操

持 ち 物 室内シューズ、飲み物、タオル

申込期限 10月9日(金)

※託児が必要な場合は、申し込みの際お伝えください。(先着10人)



要予約

幼児食はじまり講座

対 象 1歳～1歳6か月の
お子さんとその保護者

と き 10月6日(火)
午前10時30分～11時30分

と ころ 保健福祉センターひだまり2階・
ひだまりホール

内 容 幼児食の進めかたの話と試食

募集組数 10組(先着順)

持 ち 物 お子さんの託児に必要なもの

申込期限 10月1日(木)



要予約

●乳幼児・1歳児健康相談

対 象 乳幼児・1歳児

と き 9月10日(木)
午前9時～11時30分、午後1時～2時

持 ち 物 母子健康手帳



●ストレッチ教室

内 容 9月のテーマは「膝痛予防」

と き 毎週金曜日
午前 9時30分～10時15分
午前10時30分～11時15分
※どちらかの時間を選んでください。

●毎月みんなでウォーキング

と き 9月2日(水)、10月7日(水)
午前9時30分～10時30分
※雨天中止

集合場所 市民体育館正面玄関横

●わいわい広場(子どもの遊び場)

と き 毎週木曜日
午前10時～12時
と ころ 保健福祉センターひだまり2階・
ひだまりホール

住民と医師のふれあい教室

「頻尿にまつわるおはなし」

頻尿は泌尿器科の病気ではありません。
内科疾患や整形外科疾患などの隠れた病気がみつかることがあります。尿から健康について考えてみませんか。

みなさんの参加をお待ちしています。

と き 9月28日(月)
午後1時30分～

と ころ 保健福祉センターひだまり2階・
ひだまりホール

参加費 入場無料

講 師 日比クリニック院長
日比秀夫先生

問 合 せ 公益社団法人志摩医師会

☎ 0599 (44)0176

健康福祉課健康係

☎ 251146

「うつ病を知る日」県民公開講座

～今日からできるうつ病予防～

専門医からなるうつ病の予防・治療日本委員会は、10月の第1土曜日の前後1週間をうつ病を知る週間と制定しています。三重県においても啓発活動として県民公開講座を開催します。

と き 10月4日(日)
午後1時30分～4時(開場12時45分)

と ころ 三重県人権センター・多目的ホール
(津市一身田大古曾693番地1)

内 容 基調講演「うつ病とその治療」
講演「うつ病と睡眠・食事・運動」など

定 員 300人(定員になり次第、締め切ります)

申込方法 できる限りファクスで申し込んでください。

問 合 せ 県こころの健康センター

☎ 059-223-5243

FAX 059-223-5242