

●平成29年度鳥羽市健康カレンダー

「平成29年度鳥羽市健康カレンダー」を広報とば4月1日号とともに、各家庭に配布しました。お子さんの健診やがん検診、健康相談、教室の日程などが掲載されています。(保健センター、各連絡所にも置いてあります)みなさんの健康づくりに活用してください。

●健康づくりのための食講座

要予約

- 対象** 市民
とき 5月9日(火) 午前10時～午後1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
内容 糖尿病を予防する食生活について、講義・調理実習
持ち物 エプロン・三角巾
募集人員 16人(先着順)
申込期限 5月1日(月)

●幼児食はじめり講座

要予約

- 対象** 1歳～1歳6か月の
お子さんとその保護者
とき 4月24日(月)
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 4月20日(木)



●こころの健康相談

要予約

- 対象** 市民
とき 4月17日(月) 午後1時～3時
担当 保健師・福祉相談員

●乳幼児・1歳児健康相談

- 対象** 乳幼児・1歳児
とき 4月13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



●毎月みんなでウォーキング

- とき** 毎月第1水曜日(4月5日、5月10日)
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

●健康相談

- 対象** 市民
とき 4月3日(月)、17日(月) 午前9時～12時
担当 保健師

健康

～ひだまり通信～

いいね!

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

●ゴールデンウィーク期間中の休日・夜間
応急診療所の開設

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2-5)に併設されています。

受付時間 診療日	昼間		夜間
	9:30～ 11:30	13:00～ 16:00	19:30～ 9:30
4月29日(土・祝)、 30日(日)	○	○	×
5月1日(月)、 2日(火)	×	×	×
5月3日(水・祝)～ 5日(金・祝)	○	○	×
5月6日(土)	×	×	○
5月7日(日)	○	○	×

【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。
- 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(☎ 0599-25-1199)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

●ストレッチ教室

- 内容** 4月のテーマは「肩こり予防」
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。