

幼児食始まり講座

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** 12月21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** 幼児食の進め方の話と試食
- 募集組数** 5組(先着順)
- 持ち物** お子さんの試食に必要なもの
- 申込期限** 12月17日(木)

健康いいね!

申込・問合せ 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。

休日・夜間応急診療所について

休日・夜間応急診療所は、保健福祉センターひだまりに併設されています。

年末年始の診療日・受付時間				
診療日	受付時間	昼間		夜間
		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
12月24日(木)～26日(土)		×	×	○
12月27日(日)		○	○	×
12月28日(月)		×	×	×
12月29日(火)		×	×	×
12月30日(水)～令和3年1月3日(日)		○	○	×

- 連絡先** ☎ 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。
- 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や診察をさせていただく場合があります。
- 被保険者証、各種医療資格証を持参してください。
- 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(☎059-229-1199)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)で目的に合った医療機関を探することができます。



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)

令和3年1月～3月実施のストレッチ教室参加者を募集します

- とき** 日程表のとおり 午前10時～11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** 全身のストレッチ、簡単な筋力トレーニングなど
- 持ち物** マスク、ストレッチマットまたはバスタオル、飲み物
- 募集期間** 12月1日(火)～18日(金)
※次回のストレッチ教室参加者募集は広報とば令和3年3月号で案内します。

申込方法 電話で健康係まで申し込んでください(先着順)

講師 保健師または運動指導員

参加時の注意点

- マスク着用で来所してください(運動中も着用します)。
- 教室当日は自宅必ず検温し、体調に問題がないことを確認して参加してください。
- 新型コロナウイルス感染症の状況により、教室が延期・中止または内容が変更となる場合があります。

申込時の注意点

- 運動に支障がないかた(治療中のかたはかかりつけ医に相談してください)。
- 申し込みは、教室に参加するご本人が行ってください。代理申込は受け付けできません。
- ストレッチ教室は一人につき、①～③のいずれか1教室のみ申し込みができます。

教室名	募集人員	日程(令和3年)
ストレッチ教室①	25人	1月 8日(金) 1月29日(金) 2月19日(金) 3月12日(金)
ストレッチ教室②	25人	1月15日(金) 2月 5日(金) 2月26日(金) 3月19日(金)
ストレッチ教室③	25人	1月22日(金) 2月12日(金) 3月 5日(金) 3月26日(金)

集団がん検診（検診バスでの検診）1月実施分の予約を受け付けます

12月1日(火)午前8時30分より予約を受け付けます。検診日前日までに、健康福祉課健康係へ必ず電話で予約してください(☎☎1146)。定員になり次第締め切ります。予約がない場合は、当日来所されても受診できません。
また、予約開始日は電話が大変込み合いますのでご了承ください。

胃がん検診（バリウム）

対象 昭和56年4月1日までに生まれたかた **自己負担額** 1,000円（70歳以上無料）

持ち物 マスク、健康手帳 **検診場所** 保健福祉センターひだまり（正面玄関）

とき	受付時間	送迎(希望者のみ)
令和3年 1月24日(日)		・漁協相差支所(午前8時10分)発→漁協国崎支所(午前8時20分) →漁協石鏡支所(午前8時35分)発→漁協浦村支所(午前8時40分)発
1月31日(日)	①午前 9時～10時 ②午前10時～11時	・JA伊勢鳥羽支店(旧JA加茂)(午前8時35分)発 →船津消防団格納庫前(午前8時45分)発 ・漁協小浜支所(午前8時25分)発→鳥羽マリンターミナル(午前8時35分)発 →市役所西庁舎前(旧市民文化会館前)(午前8時40分)発

注意

- 検診前日の午後9時から検診まで、喫煙・飲食はしないでください。
- これまでに胃・十二指腸の手術を受けたことのあるかたやバリウムアレルギーのあるかたは、検診を受診できません。
- 7～11月に市内医療機関で胃がん検診(胃カメラ)を受診したかたは、今回の検診を受診できません。
- 送迎を希望するかたは検診申込時に連絡してください。
- 今年度の胃がん検診(バリウム)は上記の日程のみです。

乳がん(マンモグラフィ)検診・子宮頸がん検診

対象 平成13年4月1日までに生まれた女性

持ち物 マスク、バスタオル(乳がん検診受診者のみ)、健康手帳*、無料クーポン券* ※お持ちのかたのみ

自己負担額 乳がん:1,700円、子宮頸がん:1,000円 ※いずれも70歳以上無料

とき	検診場所	受付時間
令和3年 1月19日(火)	鳥羽マリンターミナル	①午前9時～10時 ②午前10時～11時 ③午後1時～2時30分 ④午後2時30分～3時30分
1月22日(金)	保健福祉センターひだまり(休日・夜間応急診療所)	①午前9時～10時 ②午前10時～11時
	浦村農村婦人の家	①午後1時～1時45分
	漁協浦村支所	①午後2時30分～3時30分
1月24日(日)	保健福祉センターひだまり(正面玄関)	①午前9時～10時 ②午前10時～11時
1月31日(日)		③午後1時～2時 ④午後2時～3時

※乳がん(エコー)検診は令和3年2月に予定しています。

※今年度の集団女性がん検診は令和3年2月実施分が最終となります。くわしい日程は広報とば9月1日号をご覧ください。

注意

- 妊娠中・授乳中・豊胸手術を受けたかた・心臓ペースメーカー装着中のかたなどは、マンモグラフィ検診を受診できません。
- 乳腺の発達している20～30歳代のかたは、マンモグラフィ検診ではうまく撮影できないことがありますのでご了承ください。
- 乳がん検診は、プラスチックの板で乳房を挟むマンモグラフィ検診と、エコー検診のどちらかの検診しか受診できません。
- 子宮頸がん検診は、生理中のかたは受診することができません。また、性交渉の経験のないかたは今回の子宮頸がん検診は受診できません。
- 子宮頸がん検診は、採取細胞が不十分な場合などに、判定不能という結果がでる場合がありますのでご了承ください。



令和2年4月1日～令和3年3月31日に受診できるのは、各がん検診とも集団・個別がん検診(医療機関での検診)のいずれか1回のみです。個別検診をすでに受診済みのかたは、今回の集団検診を受診できません。