

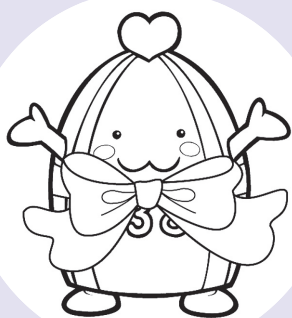
い ち の み や

健康 ひろば

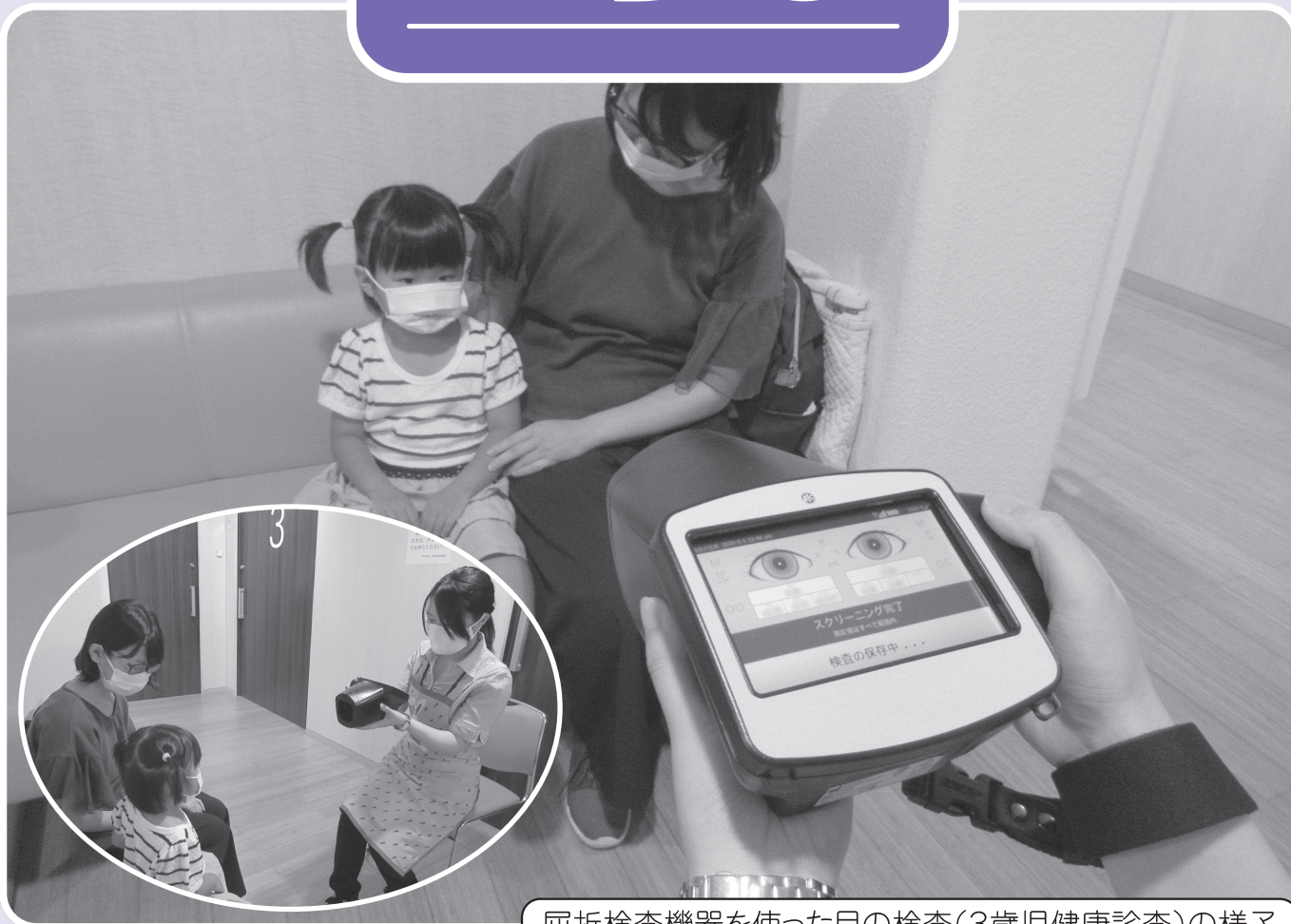
2020年11月1日発行

12・1月号

広報号外



一宮市マスコットキャラクター
「いちみん」



屈折検査機器を使った目の検査(3歳児健康診査)の様子

目次

『第2次健康日本21いちのみや計画』を
推進しています。

高齢者インフルエンザ予防接種／健(検)診の実施期間延長	
がん検診で要精密検査と診断された方へ	2
予防接種協力医療機関一覧表	3
エイズ検査／歯周病予防／狂犬病予防接種	4
健康づくりの教室・講座／ウォーキング大会 今年度中止	5
乳幼児健康診査／健康相談	6
子育ての教室	7
新生児・産婦訪問／健康づくりサポーター養成講座	8

中保健センター	☎ 72-1121
西保健センター	☎ 63-4833
北保健センター	☎ 86-1611

「健康ひろば」は、市ウェブサイト
からもご覧いただけます。



アドレス <https://www.city.ichinomiya.aichi.jp>

有事の際や暴風警報発表時などの天候の状況により、事業を中止する場合がありますので、お問い合わせください。

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、各種教室、講座、健診を中止する場合がありますので、直近の市ウェブサイトでご確認ください。

高齢者インフルエンザ予防接種について ID 1001246

- 対象者** 一宮市民で、接種時に次の①、②のいずれかの条件を満たす方
 - ①満65歳以上の方
 - ②満60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能障害、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害で、身体障害者手帳1級をお持ちの方、またはそれに相当する方
- 実施期間** 令和3年1月31日(日)まで ※診療時間内に限る
- 実施場所** 予防接種協力医療機関(3ページ参照)
※市外の医療機関(愛知県広域予防接種事業協力医師)で接種を希望される場合は、接種日の約2週間前までに中保健センターへ申請してください。
- 接種回数** 1回
- 一部負担金** なし(一部負担金は1,500円ですが、令和2年度に限り、無料となります。)
※生活保護世帯の方は、事前に生活福祉課で予防接種予診票を受け取り、医療機関にお持ちください。
- 持ち物** 健康保険証など年齢、住所が確認できるもの

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査・がん検診等の実施期間を延長します

市が市内協力医療機関で行っている特定健康診査・後期高齢者医療健康診査・がん検診等は、12月末日(診療時間内に限る)まで延長して実施します。協力医療機関にお問い合わせの上、受診してください。

なお、受診券等の有効期限が切れている場合でも受診可能です。市への連絡は不要ですので、そのまま医療機関にお持ちください。

※一宮市国保の資格を喪失された方は受診できません。(特定健康診査)

※今年75歳になる方はお持ちの受診券では受診できない場合がありますのでお問い合わせください。

(後期高齢者医療健康診査)

- 問い合わせ** 特定健康診査 保険年金課 ☎28-8669
- 後期高齢者医療健康診査 保険年金課 ☎28-8985
- がん検診等 健康づくり課 ☎72-1121

がん検診で要精密検査と診断された方は必ず医療機関で精密検査を受けましょう!

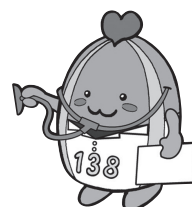
令和元年度一宮市がん検診の精密検査結果

	要精密検査者数 (人)	精密検査受診者数 (人)	精密検査結果			精密検査未受診	
			異常なし(人)	が ん(人)	その他の疾患(人)	人数(人)	割合(%)
胃がん検診	1,307	1,220	121	39	1,060	87	6.7
大腸がん検診	3,144	2,501	666	105	1,730	643	20.5
肺がん検診	1,031	919	342	37	540	112	10.9
乳がん検診	619	574	188	31	355	45	7.3
子宮頸がん検診	350	323	99	8	216	27	7.7

日本では、がんは昭和56年より死因の第1位となってから一貫して増加の傾向にあり、平成30年は年間37万3547人ががんで亡くなっています(2019/2020年「国民衛生の動向」より)。令和元年度に一宮市がん検診で要精密検査と診断された方の精密検査の結果は上の表のとおりです。

がん検診を受けることで、がんを早期に発見・治療できます。要精密検査と診断された方は、1日も早く精密検査を受けましょう。

精密検査は健康保険の適用となります。健康保険証を持参して受診してください。



予防接種協力医療機関一覧表

令和2年10月現在

医療機関名	電話番号	15歳未満 高齢者	肺炎球菌 成人用
足立産婦人科	24-0522	●	—
一宮市立市民病院	71-1911	●	●
一宮むすび心療内科	23-1380	●	—
いわたこどもクリニック	24-2179	●	●
うがいファミリークリニック	23-1231	●	●
伴医院	72-8548	●	●
真清田クリニック	24-0311	●	●
米倉耳鼻咽喉科	72-1878	●	●
一宮整形外科	72-0030	●	●
木村クリニック	73-8818	●	●
塩津内科	23-2311	●	●
内科小児科耳鼻咽喉科田中医院	72-2719	●	●
ひらまつ小児クリニック	71-3833	●	●
宮地内科医院	73-3032	●	●
加藤クリニック	44-6688	●	●
かとう皮フ科	64-5779	●	●
神山たかはし皮膚科	85-6016	●	●
木村医院	45-7528	●	●
こだま内科クリニック	71-1270	●	●
じゅんこ乳腺クリニック	64-9105	●	—
杉山脳神経外科	45-1250	●	●
瀧消化器内科クリニック	47-7023	●	●
富田医院	45-0148	●	●
内科ののがき	45-8811	●	●
本田耳鼻咽喉科医院	46-1595	●	—
山下病院	45-4511	●	—
吉田内科医院	45-3404	●	●
渡辺外科	45-3400	●	●
いしぐろ内科	71-2525	●	●
勝負耳鼻咽喉科医院	72-4807	●	●
桜井クリニック	73-3790	●	●
しみず内科クリニック	72-3348	●	●
大雄会クリニック	72-1211	●	●
田中クリニック	72-2686	●	●
二丁目診療所	48-5611	●	—
野村医院	72-2464	●	●
藤本耳鼻咽喉科医院	72-3450	●	—
丸井医院	73-2527	●	●
岩田整形外科医院	73-3234	●	—
加固内科クリニック	72-2425	●	●
きむら胃腸科外科内科	28-8880	●	●
はっとり皮フ科クリニック	71-4112	●	—
森瀬内科	72-2517	●	●
くどう耳鼻咽喉科	25-0910	●	●
黒田皮フ科	71-5137	●	●
大雄会第一病院	72-1211	●	●
平野内科	71-7733	●	●
山田内科ハートクリニック	72-8222	●	●
可世木耳鼻咽喉科	51-5466	●	●
瀬川医院	51-3000	●	●
とみつかクリニック	53-3130	●	●
宮田クリニック	51-9393	●	●
湯川クリニック	51-9500	●	●
あさひ内科小児科クリニック	51-8080	●	●
あらいファミリークリニック	76-6561	●	●
いぞむらファミリークリニック	72-7111	●	●
いとう腎泌尿器科クリニック	77-5600	●	●
大山医院	73-3853	●	●
きし整形外科	51-7517	●	●
岸内科	77-3991	●	●
孝友クリニック	75-5559	●	●
坂田内科	71-3488	●	●

医療機関名	電話番号	15歳未満 高齢者	肺炎球菌 成人用
耳鼻咽喉科照クリニック	85-7766	●	—
しんりんクリニック	81-0880	●	●
セベ心療クリニック	52-0858	●	—
西脇医院	77-4622	●	●
はるかメンタルクリニック	75-1711	●	●
はんじこどもクリニック	85-5131	●	●
松前内科医院	81-7001	●	●
みずの内科クリニック	77-3227	●	●
森整形外科	76-9200	●	—
YUKI皮フ科形成外科	51-1380	●	●
うした耳鼻咽喉科	25-8733	●	—
きたおかり在宅支援クリニック	85-6911	●	●
丹陽クリニック	75-3455	●	●
野村眼科	23-0013	●	—
野村内科	24-0350	●	●
ひまわりクリニック丹西	82-0101	●	●
むらせクリニック	23-1818	●	●
浅井森医院	78-0411	●	●
いとう整形外科	53-3787	●	—
稲垣医院	51-4321	●	●
しがファミリークリニック	78-6527	●	●
はしもと耳鼻咽喉科	51-0011	●	—
尾洲病院	51-5522	●	●
みづほクリニック	53-3777	●	●
いつきクリニック一宮	47-7005	●	●
いながき耳鼻咽喉科	43-3341	●	●
岩田循環器科クリニック	45-1202	●	●
おかた耳鼻咽喉科クリニック	45-3387	●	—
かすがい内科	44-5311	●	●
きはしクリニック	46-1100	●	●
耳鼻咽喉科むらざわクリニック	85-5800	●	—
しみずファミリークリニック	47-7200	●	●
しらき内科クリニック	82-5520	●	●
たに在宅クリニック	43-5500	●	●
つだハートクリニック	47-5600	●	●
つつい内科クリニック	43-1711	●	●
てしがわらレディスクリニック	43-7788	●	—
平谷小児科	45-2588	●	●
ふしなみ整形外科	43-7777	●	●
やまだクリニック	44-0011	●	●
大和南クリニック	44-2700	●	●
米本医院	45-4355	●	●
あさいクリニック	43-1053	●	●
石黒クリニック	71-1496	●	●
いした内科クリニック	47-4111	●	●
今伊勢よしがわクリニック	64-8666	●	●
かどうファミリークリニック	71-3520	●	●
腎泌尿器科 河合クリニック	47-4145	●	●
すぎやま内科クリニック	48-5000	●	●
高御堂内科	24-3030	●	●
宮本医院	73-6621	●	●
あさの内科クリニック	63-3700	●	●
いくた内科クリニック	64-1102	●	●
上林記念病院	61-0110	●	●
はらだ内科クリニック	62-4857	●	●
がたのたなファミリークリニック	85-6577	●	●
あさのこどもクリニック	67-1088	●	●
朝宮加藤医院	68-0005	●	●
今川内科	69-2092	●	●
酒井内科	69-7321	●	●
萩原うがい内科	68-1114	●	●
萩原整形外科ウマチクリニック	68-5321	●	—

医療機関名	電話番号	15歳未満 高齢者	肺炎球菌 成人用
橋本内科クリニック	67-1515	●	●
森中央クリニック	68-5355	●	●
愛北ハートクリニック	81-0555	●	●
磯村医院	81-0680	●	●
小野木外科	77-5721	●	●
きし耳鼻いんごう科	75-7776	●	—
クリニックあさき	81-1160	●	●
千秋病院	77-0012	●	●
森医院	62-5929	●	●
横井クリニック	62-1806	●	●
安藤医院	61-3522	●	●
いとう内科循環器科	61-3001	●	●
入山医院	62-5410	●	●
おおしアストウマックスクリニック	61-6611	●	●
楓みきはなのクリニック	63-3787	●	—
算医院	62-5800	●	●
こしの内科	62-1121	●	●
泰玄会病院	61-2121	●	●
はしもと整形外科	61-0177	●	●
宇野医院	61-0023	●	●
鈴木クリニック	61-3611	●	●
野口内科	62-7888	●	●
野田泌尿器科クリニック	43-6100	●	●
びさい眼科	63-3100	●	—
宮の森クリニック	82-5577	●	●
太田内科クリニック	64-3223	●	●
田中内科クリニック	63-4700	●	●
中島整形外科クリニック	62-4767	●	●
尾西記念病院	62-2221	●	●
兵藤こどもクリニック	64-1388	●	●
みやび整形外科	63-3001	●	—
かわむら内科循環器科	69-8080	●	●
くまはら医院	69-1387	●	●
ごとう内科クリニック	64-8755	●	●
一宮西病院	48-0077	●	●
井上内科クリニック	64-0003	●	●
開明クリニック	47-4133	●	●
かまた整形外科	47-0137	●	●
かわい皮フ科クリニック	62-0070	●	●
後藤マタニティクリニック	62-7855	●	—
浅井耳鼻咽喉科医院	86-5300	●	●
一宮市立木曾川市民病院	86-2173	●	●
おじお内科	87-3663	●	●
かみやファミリークリニック	84-1355	●	●
神田後藤クリニック	84-2330	●	—
きそがわ不破クリニック	84-2001	●	●
国井病院	87-5505	●	●
ござわクリニック	87-1119	●	●
五藤医院	87-7800	●	●
ささの整形外科	84-3301	●	—
産婦人科はっとりクリニック	86-4364	●	●
墨医院	87-2510	●	●
糖尿病・内分泌 尾方内科	87-2002	●	●
ともだクリニック	84-3777	●	●
皮フ科内科よこたクリニック	86-8100	●	●
藤クリニック	64-7556	●	●
松原クリニック	84-1551	●	●

各予防接種は「●」印の医療機関で実施しています。一覧表にあるどの医療機関でも接種できます。予約が必要な医療機関もありますのであらかじめご確認ください。

一宮保健所では無料匿名エイズ検査を実施しています



- 保健所では、エイズの原因となるHIV(エイズウイルス)に感染しているかどうかを、「無料」「匿名」で調べることができます。(感染の機会があったときから3か月以上経過していることが必要です。)
- 腕から少量(5ml程度)の血液を採って検査します。
- 成績書や証明書が必要な場合は有料となり、匿名ではできません。(成績書等の発行には数日かかります。また、夜間検査では実施できません。)
- 既に治療中の方、健康診断としての検査は受け付けていませんので、ご了承ください。

昼間検査

第1・第3水曜日

午前9時～11時(即日検査では結果は、採血から約70分後にお渡しできます。)

夜間検査

第2月曜日 午後6時～7時(結果は、翌週木曜日以降にお知らせします。)

※1月11日(月)の夜間検査はお休みです。

新型コロナウイルス感染症の発生状況等により、変更となる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

12月1日(火)は
世界エイズデーです

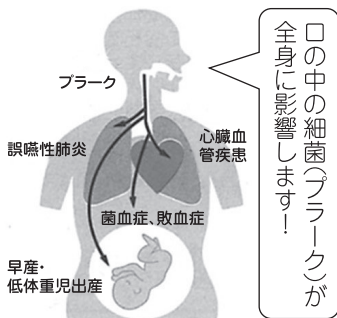
その他、一宮保健所では、感染症対策として以下のような事業も行っています。

- ・梅毒検査
- ・B型及びC型肝炎ウイルス検査
- ・協力医療機関における、妊娠を希望する女性等を対象とする風しん抗体検査

問い合わせ

愛知県一宮保健所 生活環境安全課 ☎72-0321

歯周病予防



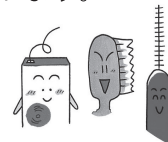
口の中の細菌(プラーク)が全身に影響します！

歯周病は、成人の約8割がかかっています！
プラークは、口から体の中に取り込まれ、全身に影響を及ぼします。また、糖尿病を始めとした全身疾患との関連が明らかになっています。

歯周病予防のポイント！

まずは、できることから始めましょう！

- ポイント1 1日2回以上歯みがきをしましょう
- ポイント2 歯間清掃用具(デンタルフロスや歯間ブラシ)を使いましょう
- ポイント3 定期的な歯科健診を受けましょう



問い合わせ

愛知県一宮保健所 健康支援課 地域保健グループ ☎72-0321

狂犬病予防注射はお済みですか？ ID 1002006

狂犬病は動物にも人にもかかる感染症で、発症した場合の死亡率はほぼ100%という恐ろしい病気です。生後91日以上犬を飼っている方は、毎年4月から6月までの間に1回の狂犬病予防注射を受けることになっていますが、令和2年度については新型コロナウイルス感染拡大防止のため、接種期間が令和2年12月まで延長されています。

まだお済みでない場合は、動物病院で早めに予防注射を受けてください。なお、予防注射の手続きは次のとおりです。

【市が事務を委託している動物病院(市ウェブサイトに掲載)で予防注射を受けた場合】

動物病院で「狂犬病予防注射済票」が交付されます(交付手数料550円が必要)。
その後の手続きは必要ありません。

【市が事務を委託していない動物病院で予防注射を受けた場合】

動物病院で発行された「狂犬病予防注射を実施したことの証明書」をお持ちのうえ、保健センターで「狂犬病予防注射済票」の交付の手続きをしてください(交付手数料550円が必要)。

【病気や高齢などの理由で予防注射を受けられない場合】

動物病院で発行された「狂犬病予防注射を猶予したことの証明書」を保健センターへ提出してください。
※予防注射の料金については、動物病院にお問い合わせください。



健康づくりの教室・講座のご案内

健康日本21いちのみや計画推進講座

いちのみや
健康マイレージ
対象事業です

市民の皆さんに楽しく健康づくりに取り組んでいただくために運動や栄養などをテーマに講座を開催します。これから健康づくりを始めようと思っている方、より健康的な生活を目指している方、ぜひご参加ください。
※新型コロナウイルスの感染状況によっては、事業を中止、延期する場合があります。

いきいき健康づくり講座

とき	ところ・申し込み	時間	テーマ	定員	講師
12月 1日(火)	北保健センター ☎86-1611	午後2時～ 3時30分	めまいの原因は耳から! ～自分で治すめまい克服法～	20名	医師
令和3年 1月20日(水)	中保健センター ☎72-1121		CUT!紫外線、STOP!シミ 皮膚を守る健康習慣	30名	

受付時間 午後1時45分～2時

持ち物 健康手帳、いちのみや健康マイレージチャレンジシート(お持ちの方)、体温計、マスク

申し込み 11月2日(月)から申し込みを受付(定員になり次第締めきり)

すっきり!運動教室

※同じ内容の教室は、1年度ひとり1回の参加に限らせていただきます。



とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
12月22日(火)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833	午前10時～ 11時30分	血糖値が気になる人に、 楽々運動で体も心もリフレッシュ	15名	保健師 ・ 健康づくり リーダー
令和3年 1月13日(水)	中保健センター ☎72-1121	午後2時～ 3時30分			

受付時間 開始時間の30分前より(12月22日の受付は大ホール前で行います。)
※血圧計をお持ちの方は自宅で血圧を測定してきてください。

持ち物 健康手帳、いちのみや健康マイレージチャレンジシート(お持ちの方)、バスタオルまたはヨガマット(お持ちの方)、タオル、お茶、体温計、マスク
※運動のできる服装・靴でお越しください。

申し込み 11月2日(月)から申し込みを受付(定員になり次第締めきり)
※治療中の病気のある方は、主治医の許可をもらってからお申し込みください。

からだにやさしい栄養教室



とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
12月14日(月)	北保健センター ☎86-1611	午前10時～ 11時30分	管理栄養士と学ぶ 「減塩のコツ」	15名	管理栄養士

受付時間 午前9時45分～10時

持ち物 健康手帳、いちのみや健康マイレージチャレンジシート(お持ちの方)、体温計、マスク

申し込み 11月2日(月)から申し込みを受付(定員になり次第締めきり)

一宮市健康づくりウォーキング大会 今年度中止のお知らせ

ID 1004911

新型コロナウイルス感染症の拡大を受け、毎年2月に実施していた一宮市健康づくりサポーター協議会主催の第4回一宮市健康づくりウォーキング大会を今年度は中止とします。

乳幼児健康診査・健康相談のご案内

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、事業を中止、延期する場合があります。
今後の状況については、市ウェブサイトをご覧ください。

- ・各健康診査の所要時間は2時間程度です。
- ・指定の日に体調や都合が悪い方、他の保健センターで受診を希望される方は、事前に担当する保健センターにご連絡ください。
- ・転入などで事前に案内が届かない場合は、保健センターにご連絡ください。
- ・乳幼児健康診査・9か月児健康相談は該当受診月の前々月に案内が届きます(2歳児歯科健康診査は除く)。

4か月児健康診査

○ブックスタートの説明とともに絵本をお渡しします。

持ち物 母子健康手帳、質問票(事前の案内に同封)、バスタオル、体温計、マスク

ところ	と き		受付時間			
中保健センター	12月	4日(金)	1月	15日(金)	午後1時10分～2時	
		18日(金)		22日(金)		
	12月	1日(火)	5日(火)			
西保健センター	12月	15日(火)	1月	19日(火)		午前9時～10時
		12月		8日(火)		
北保健センター	12月	22日(火)	1月	26日(火)		

9か月児健康相談

(おおむね10か月の子)

歯と栄養の話の動画はこちら⇒



持ち物 母子健康手帳、質問票(事前の案内に同封)、バスタオル、体温計、マスク

ところ	と き		受付時間			
中保健センター	12月	2日(水)	1月	6日(水)	午前9時～10時	
		16日(水)		20日(水)		
	12月	23日(水)	1月	5日(火)		
西保健センター	12月	1日(火)	1月	19日(火)		午後1時～2時
		12月		15日(火)		
北保健センター	12月	3日(木)	1月	21日(木)		

1歳6か月児健康診査

(おおむね1歳7か月の子)

○歯科健康診査(希望者にはフッ素塗布)を行いますので、歯磨きをしてお越しください。

持ち物 母子健康手帳、質問票(事前の案内に同封)、歯ブラシ、バスタオル、体温計、マスク

ところ	と き		受付時間			
中保健センター	12月	1日(火)	1月	5日(火)	午後1時～2時	
		15日(火)		19日(火)		
西保健センター	12月	10日(木)	1月	14日(木)		午後1時～2時
		24日(木)		28日(木)		
北保健センター	12月	3日(木)	1月	7日(木)		
		17日(木)		21日(木)		

3歳児健康診査

(おおむね3歳6か月の子)

○尿検査があります。
○歯科健康診査を行いますので、歯磨きをしてお越しください。

持ち物 母子健康手帳、質問票、目と耳のアンケート(事前の案内に同封)、バスタオル、体温計、マスク

ところ	と き		受付時間			
中保健センター	12月	3日(木)	1月	7日(木)	午後1時～2時	
		17日(木)		21日(木)		
西保健センター	12月	2日(水)	1月	6日(水)		午後1時～2時
		16日(水)		20日(水)		
北保健センター	12月	9日(水)	1月	27日(水)		
		23日(水)				

2歳児歯科健康診査

予約制です(定員あり)。事前に申し込みしてください。11月2日(月)から申し込みを受け付けます。

○歯科健康診査(希望者にはフッ素塗布)を行いますので、歯磨きをしてお越しください。

○歯の染め出しを行います。

持ち物 母子健康手帳、質問票(1歳6か月児健康診査の事前の案内に同封)、歯ブラシ、タオル、コップ、バスタオル、体温計、マスク

ところ	と き	対象児	と き	対象児	受付時間		
中保健センター	12月	17日(木)	1月	21日(木)	午前9時～10時		
		平成30年11月 1日～11月15日生		平成30年12月 1日～12月15日生			
西保健センター	12月	24日(木)	1月	28日(木)		午前9時～10時	
		平成30年11月16日～11月30日生		平成30年12月16日～12月31日生			
北保健センター	12月	3日(木)	1月	7日(木)			午前9時～10時
		平成30年11月 1日～11月30日生		平成30年12月 1日～12月31日生			
北保健センター	12月	10日(木)	1月	14日(木)	午前9時～10時		
		平成30年11月 1日～11月30日生		平成30年12月 1日～12月31日生			



育児相談

乳幼児を持つお母さん方を対象に、発育・発達、食事、歯、子育ての悩みについての相談をお受けします。

担当 保健師、管理栄養士、歯科衛生士、心理相談員

時間 午後1時～3時

持ち物 母子健康手帳、バスタオル、体温計、マスク

ところ	12月	1月
中保健センター	7日(月)	4日(月)
西保健センター	7日(月)	4日(月)
北保健センター	21日(月)	18日(月)

大人の方(40歳以上)

40歳以上の方を対象に、生活習慣病や健康管理についての相談をお受けします。

担当 医師、看護師

時間 午後1時30分～3時

ところ	12月	1月
神山いきいきセンター	24日(木)	28日(木)
奥いきいきセンター	2日(水)	6日(水)
千秋いきいの広場	21日(月)	18日(月)
葉栗いきいの広場	10日(木)	14日(木)
丹陽いきいの広場	11日(金)	8日(金)
萩原いきいきセンター	18日(金)	15日(金)
浅井いきいの広場	3日(木)	7日(木)
時之島いきいの広場	25日(金)	22日(金)
北方いきいの広場	22日(火)	26日(火)



※保健師、管理栄養士による
電話相談は随時行っています。

お子さんから大人の方

赤ちゃんから高齢者までを対象に、育児相談、生活習慣病の予防や食事に関することなど、健康についての相談をお受けします。

- 担当** 保健師 ☆は管理栄養士、◎は歯科衛生士による相談も行います。
- 時間** 午前9時30分～11時30分 午後1時～3時 ※尾西南部公民館は午前中のみです。
- 持ち物** 体温計、マスク、健康手帳(お持ちでない方は、当日発行できます。) 赤ちゃんのご相談の方は、母子健康手帳、バスタオルをお持ちください。

ところ	12月	1月	ところ	12月	1月
葉栗公民館(出張所)	2日(水)☆	6日(水)◎	奥公民館(出張所)	23日(水)☆	27日(水)◎
西成公民館(出張所)	11日(金)◎	8日(金)☆	萩原公民館(出張所)	14日(月)☆	18日(月)◎
丹陽公民館(出張所)	10日(木)◎	14日(木)☆	千秋公民館(出張所)	11日(金)☆	8日(金)◎
浅井公民館(出張所)	2日(水)◎	6日(水)☆	尾西南部公民館 ※	23日(水)◎	27日(水)☆
北方公民館(出張所)	16日(水)☆	20日(水)◎	中保健センター	毎週月～金曜日 (祝日・休日を除く)	
大和公民館(出張所)	9日(水)◎	13日(水)☆	西保健センター		
今伊勢公民館(出張所)	7日(月)◎	4日(月)☆	北保健センター		

- 暴風警報が発令された場合、公民館での健康相談は中止します。
- 変更になる場合がありますので詳しくは保健センターにお問い合わせください。

子育ての教室のご案内

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、事業を中止、延期する場合があります。

■教室はすべて予約制です。11月2日(月)から申し込みを受け付けます。

・公式YouTubeにて動画配信している教室もあります。QRコードを読み取ってご利用ください。

マタニティクラス

心とからだの変化、父の役割、母乳育児等の動画はこちら⇒



この教室は男女共同参画推進事業です

妊娠中の過ごし方や育児について学びます。

- | | | | |
|---|---|----|--|
| I | <ul style="list-style-type: none"> 妊娠してからの心とからだの変化 抱っこ・沐浴体験 | II | <ul style="list-style-type: none"> 母乳育児 妊娠中の食生活 ママと赤ちゃんの歯の話 |
|---|---|----|--|

対象者 妊婦
※I、IIどちらか1つの参加も可能です。
※パパも一緒にどうぞ。

定員 マタニティ I 12名
マタニティ II 20名
(定員になり次第しめきり)

ところ・申し込み	とき	I	II
西保健センター	12月	13日(日)	21日(月)
北保健センター	1月	17日(日)	29日(金)

時間 I:午前9時30分～10時30分(受付9時15分～9時30分)
II:午前9時15分～10時30分(受付9時～9時15分)

持ち物 母子健康手帳、母子健康手帳副読本、体温計、マスク

※中保健センターは2月に実施します。
※西保健センターのマタニティクラスの会場は尾西庁舎1階講堂です。
マタニティクラスIは尾西庁舎東玄関をご利用ください。

新米ママさん教室

赤ちゃんの栄養やお母さんの産後のからだについて学びます。

対象者 開催日に1～3か月のお子さんとママ

定員 各10名(定員になり次第しめきり)

ところ・申し込み	とき
西保健センター	12月21日(月)
北保健センター	1月29日(金)

時間 午前9時20分～10時30分(受付9時～9時20分)

持ち物 母子健康手帳、バスタオル、授乳物品、体温計、マスク

※中保健センターは2月に実施します。
※出産後にお申し込みください。

離乳食教室

作り方や進め方のポイント等の動画はこちら⇒



ごっくんコース【離乳の開始(5・6か月頃)～8か月頃】
もぐもぐコース【7か月頃～離乳の完了】

定員 各20名(定員になり次第しめきり)

ところ・申し込み	12月	1月
中保健センター	もぐもぐコース 8日(火)	ごっくんコース 5日(火)
西保健センター	ごっくんコース 4日(金)	もぐもぐコース 15日(金)
北保健センター	ごっくんコース 9日(水)	もぐもぐコース 20日(水)

時間 午前10時～11時(受付9時45分～10時)

持ち物 母子健康手帳、体温計、マスク

幼児食教室～離乳食を卒業したら～

作り方や進め方のポイント等の動画はこちら⇒



1歳～2歳頃の離乳食を卒業したお子さんの食事について、大切なことやポイントを学びます。

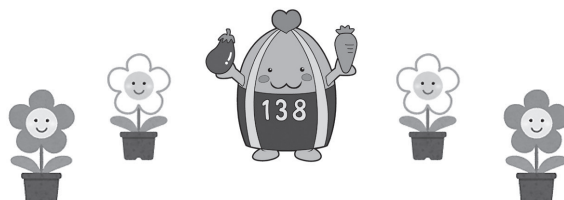
定員 各15名(定員になり次第しめきり)
1回のみ参加です。

ところ・申し込み	とき
西保健センター	12月22日(火)
中保健センター	1月27日(水)

時間 午前10時～11時(受付9時30分～9時50分)

持ち物 母子健康手帳、体温計、マスク

※北保健センターは2月に実施します。
※西保健センターの会場は尾西庁舎1階講堂です。



新生児・産婦訪問のご案内

ID 1001388

生後4週間以内の赤ちゃんがいるお宅を助産師が訪問して、発育や育児についての相談をお受けします。

- 対象者** 生後4週間(28日)以内の新生児とお母さん **ご準備いただくもの** 母子健康手帳、認印、バスタオル、マスク
費用 無料 **申し込み・問い合わせ** 西保健センター ☎ 63-4833
内容 体重測定、育児相談、授乳相談

※里帰り出産で一時的に市内に滞在される方も申し込みできます。

あなたの力を地域で発揮してみませんか？ 健康づくりサポーター養成講座のご案内

いちのみや
健康マイレージ
対象事業です

現在、市では、市民の方が生涯にわたって健康でいきいきと暮らせることを目指し、「健康日本21いちのみや計画」の推進に取り組んでいます。

『一宮市健康づくりサポーター協議会』の会員として健康づくり活動に取り組む方を募集します。

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、事業を中止、延期する場合があります。

【日程】※この講座は5回のコースです。

回	とき	内容	講師
1	令和3年 1月15日(金)	開講式 「地域における健康づくり活動について」 ～健康づくりサポーターに期待すること～ 健康日本21いちのみや計画について 一宮市健康づくりサポーター協議会について	大学講師 一宮市健康づくりサポーター
2	1月26日(火)	栄養の話 ～食生活の大切さについて～	管理栄養士
3	2月 5日(金)	歯科の話 ～歯の健康と生活習慣～	歯科衛生士
4	2月 9日(火)	運動の話 ～運動の必要性について～ 運動の実技 ～安全に運動をするために～	運動指導員
5	3月 9日(火)	一宮市の健康づくりについて 健康づくりサポーター活動報告・交流 閉講式	保健師 一宮市健康づくりサポーター

- 時間** 午後1時30分～3時30分(受付1時15分～1時30分)
ところ 西保健センター
対象者 おおむね70歳までの一宮市民で、講座修了後、地域の健康づくり活動が可能な方
申し込み 11月2日(月)から西保健センターで受付 ☎ 63-4833
定員 15名 (定員になり次第しめきり)



【広告】

一宮駅西口から徒歩3分(駐車場あり)お気軽にご相談下さい。

弁護士法人一宮総合法律事務所

〈主な取扱業務〉
民事裁判・調停、相続問題・遺言、債務整理(過払金)、交通事故、離婚、借地・借家、不動産事件、中小企業法務、債権回収、労働事件…

「交通事故」・「相続・遺言」の相談は無料です!!

尾張一宮駅前ビル(i-ビル)夜間・無料・法律相談会 実施中!
詳細はHP又はお電話でお問い合わせ下さい。

弁護士法人一宮総合法律事務所(愛知県弁護士会所属)
 弁護士 野村 一磨 阿部 裕之
 床谷 明彦
 一宮市神山1-1-6 のむらビル3階
 TEL0586-43-3800
 営業時間:AM9:30~PM5:30
 ※詳細はHPをご覧ください。

相続・遺言・家族信託

- 高齢者の財産管理・認知症対策
- アパートオーナーの相続対策
- 遺言書作成
- 見守り契約・任意後見・成年後見
- 不動産名義変更(相続・贈与)

愛知県司法書士会所属(第1286号) お気軽に
ご相談ください。 **(相談無料)**

司法書士 福井武男事務所
 一宮市新生4丁目4番7号1階
 (一宮駅徒歩8分、一宮年金事務所すぐ東)
 ☎0586-48-4250

http://www.t-fukui3.com/ 福井武男 家族信託 検索 駐車場有

★広告の内容に関する問い合わせは直接広告主へお願いします。