

保健インフォメーション

このコーナーの会場は保健福祉館です。問い合わせは健康増進課(☎27-1111)へ。電話やFAX(27-1114)で健康に関する相談なども受け付けています。相談は医師などの都合により日程を変更する場合があります。

▼一般健康相談	期日	受付時間	相談を受ける人
こころの健康相談 (治療中の人を除く)	3月10日(金)	午後1時15分～3時	カウンセラー・保健師
	3月15日(水)	午後1時15分～2時30分	精神科医師・保健師
▼乳幼児健診・相談	期日	受付時間	対象
赤ちゃん相談・4カ月	3月14日(火)	午前9時～午後2時	令和4年11月生まれ
赤ちゃん相談・10カ月	3月15日(水)	午後2時	令和4年5月生まれ
1歳6カ月児健診	3月 2日(休)	午前9時～午後2時30分	令和3年8月生まれ
2歳児歯科健診	3月 9日(休)		令和2年8月生まれ
3歳児健診	3月16日(水)	午前9時～11時 午前9時10分～午後2時	令和元年9月生まれ
こころの発達相談	3月14日(火)		心理発達に心配のある乳幼児
離乳食相談	3月23日(水)		生後4～18カ月の乳幼児


※健診・相談は全て予約制です。申し込みは健康増進課へ。

- **母親学級(予約制)**
- 内容＝妊娠・出産に関する話や個別相談など
- 対象＝初めて妊娠した人
- **パパママクラス(予約制)**
- 内容＝赤ちゃん人形を使った育児体験と沐浴講座
- 対象＝初めて赤ちゃんが生まれる夫婦やその家族

※日時などくわしくは健康増進課へ。

- **こんにちは赤ちゃん事業**
- 内容＝助産師や保健師などによる家庭訪問
- 対象＝生後4カ月までの乳児

※赤ちゃんお誕生連絡票(母子健康手帳別冊内)を健康増進課へ提出してください。



みんなおいでよ! なかよしひろば

各なかよしひろばは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策のため、予約制で運営しています(各施設の休館日を除く)。絵本の読み聞かせや身体測定、子育てに関する相談などは随時行っています。また、各種イベントも実施しています。くわしくは各問い合わせ先へ。

施設名	行事名	期日	時間
子ども館(なかよしひろば) ☎20-6300	誕生日手形・身体測定	毎日	午前9時～10時30分、 午前10時50分～午後0時20分、 午後1時10分～2時40分、 午後3時～4時30分
	思い出のフレーム作り	3月14日(火)～16日(水)	
	赤ちゃんの時間 1才の時間	3月9日(水) 3月15日(水)	午後1時10分～2時40分
三里塚コミュニティセンター(三里塚なかよしひろば) ☎37-3922	1歳タイム	3月2日(水)	午前10時50分～午後0時20分
	赤ちゃんタイム	3月7日(火)…生後6カ月程度まで 3月10日(金)…生後7～11カ月程度	午後1時10分～2時40分
	お楽しみ会	3月14日(火)	午前9時～10時30分、 午前10時50分～午後0時20分、 午後1時10分～2時40分
	キッズタイム	3月15日(水)…1歳6カ月程度から	午前10時50分～午後0時20分
	公園で遊ぼう	3月17日(金)	午前10時～11時
もりんぴあこうづ(公津の杜なかよしひろば) ☎27-7300	お誕生会	3月22日(水)	午前11時10分～11時30分
	赤ちゃんタイム	3月9日(水)・23日(水)	午後1時10分～2時40分
	おそとひろば	3月10日(木)・16日(水)	午前10時～11時30分
	お誕生会	3月17日(金)	午前10時～11時

*感染症の拡大防止のため、中止または変更になる場合があります。また、基本的な感染症対策を徹底してください

献血にご協力ください

【イオンモール成田】

3月5日(日)・18日(土)・19日(日)・21日(火)・祝)・25日(土)・26日(日) 午前10時～11時45分、午後1時～4時30分

※国内で承認されている新型コロナウイルスワクチンを接種した人は、接種後48時間以上経過している場合に献血ができます。また、日程は変更になる場合があります。くわしくは千葉県赤十字血液センター千葉港事業所推進課(☎043-241-8332)へ。

こども急病電話相談

☎ #8000

ダイヤル回線からは☎043-242-9939、午後7時～翌午前6時・年中無休

成田市医療相談ほっとライン

専門の医療スタッフが、24時間年中無休、無料で相談に応じます。

☎ 0120-24-1130

日曜祝日診療機関

都合により休診する場合があります。来診前に電話で問い合わせてください。

成田病院(午前中・押畑・☎22-1500)
藤倉クリニック(午前中・幸町・☎22-1158)
聖マリア記念病院(取香・☎32-0711)
ひらの内科(日曜日の午前中・ウイング土屋・☎23-8070)
なのはなクリニック(日曜日の午前中・吉岡・☎49-0533)

急病診療所 ☎27-1116

赤坂1-3-1(保健福祉館敷地内)

受付日時	診療科目
毎日(休診日なし) 午後7時～10時45分	内科 小児科
日曜日、祝日、振替休日、8月13日～15日、12月29日～1月3日 午前10時～午後4時45分	内科 小児科 外科
祝日(日曜日を除く)、振替休日、8月13日～15日、12月29日～1月3日 午前10時～午後4時45分	歯科

※症状や年齢によって対応が難しい場合があります。電話は受付時間の15分前から受け付けていますので、事前に連絡してください。

福 と 社 健 と 康

Health and Welfare

一人で抱え込まないで

こころの健康相談

3月は進学や就職による転居などで生活環境が大きく変わる時期です。

やる気が出ない、疲れやすいなどの心身の変化に気付いたら、早めに相談することが大切です。医師やカウンセラーが個別に対応し、秘密は厳守します。

会場=保健福祉館

対象=市内在住で、精神科や心療内科などの専門機関を受診していない人またはその家族

※相談は無料です。日程などは保健インフォメーション(20ページ)で確認してください。申し込みは相談日の前日までに健康増進課(☎27-1111)へ。

親子で参加しませんか

成田赤十字病院健幸教室

医師の仕事について学べるほか、ハンカチを使った応急手当が体験できます。

日時=3月18日(土) 午前10時30分~11時、午後1時~1時30分、午後2時30分~3時

会場=イオンモール成田1階和み広場

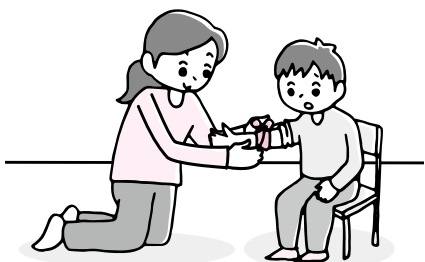
テーマ=お医者さんってどんなお仕事? 小児科の先生の一日に密着!、ハンカチを使った応急手当の方法を知ろう!

対象=小学生と保護者

定員=各10組(1組4人まで・先着順)

参加費=無料

※当日午前10時から会場で整理券を配布します。くわしくは成田赤十字病院経営管理課(☎22-2311 内線2820)または同病院ホームページ(<https://www.narita.jrc.or.jp>)へ。



勇気を持って声掛けをしましょう

自殺対策強化月間

卒業や退職などの環境の変化により自殺者数が最も多くなる3月は、自殺対策強化月間と定められています。身近な人に元気がない時は声を掛けてみましょう。

千葉県いのち支えるSNS相談

LINEを使って悩みなどを相談できます。

日時=3月31日(金)までの毎週月・水・土・日曜日 午後6時~9時30分

利用方法=LINEのホーム画面から「友だち追加」を選び、右のQRコードを読み取って「いのち支えるSNS @ちば」を友だち登録し、メッセージを送る



千葉いのちの電話

心に悩みや苦しみを抱えている人が電話で相談できます。

日時=24時間年中無休

電話番号=043-227-3900、☎0120-783-556(毎月10日のみ)

いのちと暮らしの相談ナビ

心・仕事・家庭・学校など、悩み別に相談窓口を調べられます。

ホームページ=<https://www.lifelink-d.org>

こころの耳

働く人向けの相談窓口や医療機関などを調べられます。

ホームページ=<https://kokoro.mhlw.go.jp>

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。

明るく前向きに

笑医の集い

笑医健康の会が、笑いが心に与える影響などについて、寸劇を交えて紹介します。

日時=5月1日(月) 午後1時30分~3時

会場=保健福祉館

内容=ストレスに対処する行動を取って物事を前向きに捉えるポイントなどを学ぶ

定員=20人(先着順)

参加費=無料

※申し込みは4月28日(金)までに健康増進課(☎27-1111)へ。

国際医療福祉大学成田病院が開催

糖尿病教室

生活習慣を見直すきっかけづくりとして、糖尿病ではない人や健康に関心のある人も参加できます。

日時=3月18日(土) 午後1時~3時

会場=国際医療福祉大学成田病院

内容=糖尿病の予防や治療、食事、運動などについて医師・看護師・理学療法士・管理栄養士などの専門家が解説する

講師=竹本稔さん(同病院糖尿病・代謝・内分泌内科部長)ほか

定員と参加費=100人(先着順)・無料

※申し込みは同病院(☎35-5600)へ。

中途失聴者・難聴者を支援

手話学習会と聞こうかい・話そう会

参加費=無料(手話学習会に初めて参加する人はテキスト代1,200円)

手話学習会

日時=3月4日(土) 午後1時30分~4時

会場=佐倉市中央公民館

聞こうかい・話そう会

日時=3月18日(土) 午後1時30分~4時

会場=佐倉市志津公民館

※中途失聴者・難聴者以外の人でも参加できます。参加を希望する人は当日直接会場へ。くわしくは千葉県中途失聴者・難聴者協会印旛事務所(☎047-432-8039 FAX043-461-6533)へ。

余っている食品を募集

なりたフードバンク活動

成田市社会福祉協議会では、家庭や企業で余っている食品の寄付を受け付け、生活に困っている人に配布しています。

受付日時=平日の午前9時~午後5時

受付場所=成田市社会福祉協議会(保健福祉館内)、暮らしサポート成田(商工会館1階)

募集内容=米(令和3・4年産)、乾麺、缶詰、レトルト・インスタント食品などで次の全てに当てはまる物

○未開封である

○賞味期限まで2カ月以上ある

○常温で保存できる

※くわしくは成田市社会福祉協議会(☎27-7755)へ。