

12月 健康ごよみ

■3・4カ月児健診

▶対象＝平成26年8月生まれ
▶持参品＝問診票・母子健康手帳・バスタオル

日	対象地区	場所	受付時間
2 ㊤	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草	天草中央保健福祉センター	12:30~12:45
16 ㊤	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草	天草中央保健福祉センター	12:30~12:45
17 ㊤	本渡(志柿・瀬戸・下浦町)、有明、御所浦、倉岳、栖本	天草東保健福祉センター	12:45~13:00
18 ㊤	牛深(向辺田を含む)、河浦	牛深支所	13:00~13:15

■7・8カ月児健診

▶対象＝平成26年4月生まれ
▶持参品＝問診票・母子健康手帳・バスタオル

日	対象地区	場所	受付時間
11 ㊤	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草	天草中央保健福祉センター	12:30~12:50
17 ㊤	本渡(志柿・瀬戸・下浦町)、有明、御所浦、倉岳、栖本	天草東保健福祉センター	13:00~13:15
18 ㊤	牛深(向辺田を含む)、河浦	牛深支所	13:15~13:30

■1歳6カ月児健診

▶対象＝平成25年5月生まれ
▶持参品＝問診票・母子健康手帳・バスタオル

日	対象地区	場所	受付時間
4 ㊤	牛深、天草(高浜・大江)、河浦	天草西保健福祉センター	12:45~13:15
9 ㊤	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(高浜・大江を除く)	天草中央保健福祉センター	12:30~12:50

※牛深・天草(高浜・大江)・河浦地区は平成25年4~5月生まれが対象です。
※本渡(志柿・瀬戸・下浦町)・有明・御所浦・倉岳・栖本地区の平成25年5~6月生まれは、平成27年1月に実施予定です。

■5カ月児育児学級

▶対象＝平成26年7月生まれの子どもと保護者
▶時間＝9:45~11:30
▶持参品＝母子健康手帳・3~4カ月児健診で配布した離乳食のパフレット・バスタオル

日	内容	場所
25 ㊤	・子育てのお話し、離乳食のお話し	天草中央保健福祉センター

※参加を希望する人は12月18日㊤までに、電話で天草中央保健福祉センターへ申し込んでください。

問 天草中央保健福祉センター(亀場町) ☎240620・243737
天草東保健福祉センター(栖本町) ☎663355
天草西保健福祉センター(河浦町) ☎763301

■3歳児健診

▶対象＝平成23年11月生まれ
▶持参品＝問診票・母子健康手帳・バスタオル・尿

日	対象地区	場所	受付時間
10 ㊤	本渡(志柿・瀬戸・下浦町)、有明、御所浦、倉岳、栖本	天草東保健福祉センター	12:45~13:00
19 金	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(高浜・大江を除く)	天草中央保健福祉センター	12:30~12:50

※本渡(志柿・瀬戸・下浦町)・有明・御所浦・倉岳・栖本地区は、平成23年10~11月生まれが対象です。
※牛深・天草(高浜・大江)・河浦地区の平成23年11~12月生まれは、平成27年1月に実施予定です。

■5歳児健診

▶対象＝健診日の2週間前に個別にお知らせします。
▶持参品＝問診票(未就園児のみ)・母子健康手帳・水筒

日	対象地区	場所	受付時間
4 ㊤	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(高浜・大江を除く)	天草中央保健福祉センター	12:45~13:15
11 ㊤	牛深、天草(高浜・大江)、河浦	天草西保健福祉センター	
18 ㊤	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(高浜・大江を除く)	天草中央保健福祉センター	

※月によっては、翌月の健診対象になることもあります。通知でご確認ください。

■健康相談

▶対象＝希望者
▶受付時間＝10:00~11:00
▶持参品＝健康手帳・母子健康手帳・バスタオル

日	場所
1㊤	天草中央保健福祉センター、いさな館(御所浦支所の2階)、天草西保健福祉センター
8㊤	牛深支所、有明保健センター
15㊤	天草中央保健福祉センター、天草東保健福祉センター、天草支所
22㊤	牛深支所

くらしの情報

※詳しいことは問にお問い合わせください。

健康・医療

健康づくり講演会

市民一人ひとりが、生活習慣の見直しや健康づくりについて学んでもらうことを目的に、「健康づくり講演会」を開催します。入場は無料です。

▼とき 11月22日㊤午後1時30分から
▼ところ 天草市民センターホール

▼内容 寸劇「健康になりたか〜」：天草市生活改善推進員協議会 ●講演「演題」「あなたの食事は大丈夫?〜食べてるつもり、食べていないつもり〜」(講師) 嶋田けい氏(日本赤十字社熊本)

健康管理センター管理栄養士)。

▼定員 300人(先着順)。
問 天草中央保健福祉センター ☎243737

「メタボって言わせない!」運動教室 参加者募集

▼とき 平成27年1月13日(火) 3月17日(火)の毎週火曜日(全10回)。時間は午後7時30分~同9時。

▼ところ 天草中央保健福祉センター(亀場町)。

▼対象 市内在住の人で、医師に運動を禁止されていない人。

▼内容 家庭でもできる簡単なストレッチや筋力トレーニングを中心とした運動プログラムを紹介。

▼定員 25人(先着順)。
▼参加料 月額500円。
▼申込方法 12月12日(金)までに、電話で申し込んでください。

※健診または人間ドックの結果票と、医師による運動可否判定が必要です。

問 天草中央保健福祉センター ☎243737

「家族介護教室」に参加しませんか 参加無料

市では、「家族介護教室」を次の事業所に委託して実施します。介護をしている人、介護に興味がある人など、お気軽にご参加ください。参加を希望する人は、電話で各施設(下表参照)へ申し込んでください。※先着順。内容の詳細や送迎の有無は、各施設へお尋ねください。

◆家族介護教室の日程など

日程	定員	内容	申込締切日	申し込み・問い合わせ先
12月13日㊤ 10:00~12:00 天草中央保健福祉センター(亀場町)	30人	介護下障害の説明や調理実習。調理上の注意や、注意すべき食べ物の説明など。	12月5日(金)	市社会福祉協議会本渡支所 ☎240100
12月13日㊤ 19:00~21:00 みやはなクラブ(二浦町)	20人	認知症の人の行動、気持ちを知るための講義や寸劇、グループワークなど。	12月12日(金)	グループホーム明香里 ☎28711

11月24日(振替休日)のごみ収集日を変更します

対象地区	変更後	対象地区	変更後
本渡	燃やせるごみ 月曜日に収集予定の地区 11月25日㊤	牛深	燃やせるごみ 月曜日に収集予定の地区 11月25日㊤
有明	燃やせないごみ 志柿町(瀬戸上、瀬戸中央、知ヶ崎、加志、仲ノ浦)、瀬戸町 11月21日(金)	有明	燃やせるごみ 東地区(楠浦、大浦、須子、赤崎、下津江) 11月25日㊤
渡	資源物 古川、下町、本町、宮地岳町 11月22日(㊤)	新和	燃やせるごみ A地区(大多尾、宮南、宮地浦、切越、諏訪) 11月25日㊤
		五和	燃やせるごみ 東地区(御領、鬼池) 11月25日㊤

※その他の地区は、「家庭ごみの出し方カレンダー」でご確認ください。

問 本庁・環境施設課