

## プレママさんのすこやかセミナー

妊娠中から出産後まで役に立つ骨盤セルフケアと赤ちゃんの赤ちゃんと元気に育てるための食生活について楽しく学ぶセミナーです。

と き	9月28日(水) 9:20～14:30 ころ (受付 9:00～)
ところ	市民健康センター
対 象	平成23年12月～平成24年2月に産予定の方
内 容	・骨盤ケアの講義と実技〔助産師担当〕 ・妊娠期の食生活についての講義・ 簡単調理実習〔管理栄養士担当〕 <b>無料</b>
持ち物	母子健康手帳、エプロン、タオル2本(骨盤セルフケア用)、筆記用具 ※実技指導がありますので、パンツスタイル(ジーンズはさけてスエットなど)でご参加ください。
申込み・問合せ先	市民健康センター (☎475-8011)

## ひきこもり等家族相談会

ひきこもりのお子さんを支えているご家族の気持ちや楽になるように専門家がサポートします。秘密は守りますので、安心してご相談ください。

と き 9月22日(水) 14:00～16:00  
ところ 県中部厚生センター  
助言者 臨床心理士  
問合せ先 県中部厚生センター地域保健班 (☎472-0637)

## 幼児ことばの教室(相談)

幼児のことばの発達や気になる発音についての相談や指導を行っています。

ことばのことで悩みをお持ちの方は、お気軽にご相談ください。専門の指導員が相談に応じます。  
と き 9月1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木) いずれも9:00～12:00  
ところ 青志会館 ※要申し込み  
問合せ先 福祉介護課社会福祉担当(内線768)

## なめりかわ市民健康フォーラム

「認知症の正しい理解と家族が明るく生きるために！」

と き 10月1日(土) 14:00～16:00 (健康相談コーナー 12:20～13:50)  
ところ 西地区コミュニティホール **無料**  
定 員 300人  
一般講演  
●演 題 「認知症になっても自分らしく生きたい! ～認知症介護の取り組み～」  
●講 師 生活支援ハウス ほたるの里 施設長 松原 良子さん  
特別講演  
●演 題 「アルツハイマー病の新しい治療と予防」  
●講 師 富山大学大学院 医学薬学研究部 神経精神医学教授 鈴木 道雄さん  
問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

## ママと赤ちゃんのふれ愛会

はじめての赤ちゃんを迎えるママの中には、妊娠・出産、そして子育てに戸惑いや不安な気持ちを抱えている方も多いのではないのでしょうか。

妊娠中から出産後も悩みが多い母乳育児を中心に、講義や個別相談を行っています。

と き	9月28日(水) 受付 13:00～13:30
ところ	市民健康センター
対 象	お子さんが平成23年6月～8月生まれ
内 容	・助産師による講義「妊娠～出産後の乳房管理」 ・保健師による話と実技「ふれあって遊ば」 ・座談会 ・個別相談…おっぱい相談(助産師)、お子さんの計測、絵本の読み聞かせ体験 など
持ち物	母子健康手帳、タオル2本(おっぱい相談を希望の方)、そのほか必要なもの
申込み・問合せ先	市民健康センター (☎475-8011) (ただし、定員があります。)
備 考	おっぱい相談を受けられる方は申し込みの際に予約を入れてください。人数が多い場合、内容を変更することがありますので、ご了承ください。

## こころと暮らし、いのちの相談会

- 自殺予防のための包括支援相談会 -

悩みや困りごとを抱えている方を対象に、専門の相談員による総合相談会を開催します。一人で悩まずに話してみませんか。皆さまからの相談をお待ちしています。

と き 9月10日(土) 13:30～16:30 **無料**  
(16:00 受け付け終了)  
ところ 市民健康センター  
対 象 心の健康、多重債務、労働問題、高齢者の介護や福祉、生活保護などの福祉、大切な方を亡くしたなど、命に関する相談をされたい方(本人、家族、友人など周囲の方も可) **※事前予約不要・秘密厳守**  
問合せ先 県厚生部健康課 (☎444-3223) 市民健康センター(☎475-8011)

## うつ病について学ぶ講座

家族のうつ病やうつ病の方との接し方で悩んでいる方などを対象に開講します。 **無料**

と き	内 容
9月15日(土) 14:00～16:00	講義 「心の病気について知ろう ～うつ病と新型うつ病～」 講師 さくらまちハートケアクリニック 院長 荒井 秀樹さん
10月6日(土) 14:00～16:00	講義・座談会 「うつ病の方との接し方」 講師 臨床心理士 竹村 祥恵さん

と き 9月15日(土) 14:00～16:00  
ところ 県中部厚生センター  
申込み 9月8日(木)まで **※秘密厳守**  
問合せ先 県中部厚生センター (☎472-0637)

## 集団健康診査のお知らせ

(●は午前、▲は午後)

検診項目	特定健康診査・後期高齢者の健康診査	胃がん(バリウム)	大腸がん	肺がん・結核	子宮がん(頸部)	乳房がん(マンモグラフィ)	骨密度
受付時間	8:00～10:00	8:00～9:30	8:00～9:00	8:00～9:30	13:00～14:00	13:00～14:00	13:00～14:00
個人負担金	40歳未満	500円	500円	200円	レントゲン 無料 レントゲンと喀痰 200円	500円	500円
	40～69歳	無 料	無 料	無 料	無 料	無 料	無 料
	70歳以上						
9月8日(木) 市民健康センター	●	●	●	●	▲	▲	▲

\*9月8日の健康診査(従来の基本健康診査)は、40歳未満の希望者の方(職場健診などが無い方)も受診できます。  
\*負担金は健診会場受付にてお支払いください。  
\*特定健康診査・後期高齢者の健康診査を受けられる方は、必ず受診券と保険証をお持ちください。  
\*特定健康診査・後期高齢者の健康診査を受けられる方は、空腹でご受診ください。  
\*胃がん検診を受けられる方は、前夜9時以降絶食でご受診ください。  
\*大腸がん検診を受けられる方は、事前に市民健康センターへ検査セットを取りに来てください。  
\*がん検診を受けられる方は、受診券をお持ちください。  
申込み・問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

### 骨密度検診について

骨粗しょう症の早期発見のために検診を受けましょう。特に、今年度40・45・50・55・60・65・70歳の女性は、節目年齢となりますので、積極的に受けましょう。  
と き 9月8日(木)・10月5日(水)  
受付 13:00～14:00 **要予約**  
ところ 市民健康センター  
負担金 200円(70歳以上は無料)  
定 員 50人  
同時に子宮がん検診・乳がん検診も実施しています。まだ受診されていない方は、ぜひ受診しましょう。

## 大腸がん検診無料クーポン券のお知らせ

市では、胃がん、子宮頸がん、乳がんにおいて、罹患率(がんにかかる割合)の高い年代、性別の方を対象に、がん検診費用が無料となる「無料クーポン券」を5月末に配布しました。  
このたび、国の施策を受け、大腸がんにおいても、検診無料クーポン券と検診手帳を配布することとなりました。  
対象となるのは右表年齢の市民の方全員です。クーポン券と検診手帳を活用し、あなたの健康にお役立てください。  
なお、職場検診のある方は、職場検診を優先してください。

### 大腸がん検診助成の対象者(男女)

年齢	生年月日
40歳	昭和45年4月2日～昭和46年4月1日
45歳	昭和40年4月2日～昭和41年4月1日
50歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日
55歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日
60歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日

※対象者の方で、今年度市実施主体での大腸がん検診がお済みの方は、自己負担金の償還払いができませんので、市民健康センターにお申し出ください。  
問合せ先 市民健康センター (☎475-8011)

## 10月診療分から所得制限がなくなります ～子ども医療費助成事業～

子ども医療費の助成について、10月診療分から保護者の所得制限がなくなります。現在、助成を受けている方は、更新の手続きは必要ありません。現在、助成を受けていない方は、申請が必要です。9月末日までに申請書を子ども課窓口へ提出してください。なお、薬の容器代や大きい病院へ紹介状無しで直接かかった場合の費用、入院時の室料、病衣使用料など保険外の費用については、助成の対象となりません。  
手続きに必要なもの ①健康保険証(お子さんのもの) ②印鑑 ③保護者の平成23年度(平成22年分)所得課税証明書  
※未就学児のお子さんがある方で、次のいずれかに該当する方のみ  
●平成23年1月2日以降にほかの市町村より転入してこられた方  
●保護者の住所が市外にある方  
→平成23年1月1日現在の住所地市町村役場の税務担当課で取り寄せてください。  
問合せ先 子ども課家庭福祉担当(内線325)



なめりかわ子育てメール 健診情報やひこくちメモなど子育てに役立つ情報をメールでお届けします!  
▼ご希望の場合は、事前配信登録が必要です。市のホームページ、もしくは下のQRコードからモバイルページ(携帯版ホームページ)にアクセスして、配信登録をしてください。▼問合せ先 子ども課(内線325)

