

ベビーサークル 子育て支援係 ☎ 56 9 1 3 0  
赤ちゃんとお母さん集まれ！気軽に話し合えるサークルです。（事前の申込みは不要です）

と き	対象者	持ってくる物
6月12日(火) 午後1時30分～3時	乳児(1歳未満) とお母さん	必要なミルク オムツなど

育児相談 健康増進係 ☎ 56 9 1 3 2

と き	内 容
6月5日(火) 6月21日(木) 6月28日(木) 午前10時～11時30分 午後1時～2時30分	保健師・助産師による 育児相談

事前に申込みが必要です。希望者は早めに電話で申込んでください。

乳幼児健康診査 健康増進係 ☎ 56 9 1 3 2

健 診	と き	対 象 児	受付時間
4 か 月	6月25日(月)	平成19年2月生まれ	午後1時 ～ 2時
10 か 月	6月8日(金)	平成18年7月生まれ	
1歳6か月	6月15日(金)	平成17年11月生まれ	
3 歳	6月4日(月)	平成16年5月生まれ	

1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査は歯科検診がありますので、口の中をきれいにきてください。心理相談員によるこころの相談も受けられます。

☎ 56 9 1 3 2  
健康福祉課 健康増進係  
問い合わせ先

「かんたんフィットネス教室(夏コース)」  
対象 40歳～69歳で上三川町内在住の人  
定員 先着30名  
日程 6月27日(水)から  
(毎週水曜日、全8回)  
時間 午後7時～9時  
場所 本郷小学校体育館  
費用 500円(教材費)  
内容 運動の理論についての講義、  
ストレッチ、筋力トレーニング、  
有酸素運動(ウォーキング)の実  
践など

**保健** 保健センター ☎ 56 4584  
健康福祉課 健康増進係 ☎ 56 9132  
健康福祉課 子育て支援係 ☎ 56 9130  
保険課 高齢者支援係 ☎ 56 9129

**健康相談・健康審査** 場所 = 保健センター

母と子の栄養相談 健康増進係 ☎ 56 9 1 3 2  
妊産婦の栄養、お子さんの離乳食、幼児食、子どもの肥満のことなど、栄養に関することについて専門の栄養士が相談に応じます。

と き	対象者	内 容
6月5日(火) 午前10時～11時30分 午後1時～2時30分	妊産婦 乳幼児～高校生と 保護者	栄養士による 個別栄養相談

事前に申込みが必要です。希望者は電話で申込んでください。

成人栄養相談 高齢者支援係 ☎ 56 9 1 2 9  
高脂血症、高血圧、肥満、糖尿病の食事など生活習慣改善に向けての食事について、専門の栄養士が相談に応じます。

と き	対象者	内 容
6月11日(月) 7月5日(木) 午前10時～11時30分 午後1時～2時30分	成人	栄養士による個別栄養相談

事前に申込みが必要です。希望者は電話で申込んでください。

すくすく離乳食教室 健康増進係 ☎ 56 9 1 3 2

と き	対象者	内 容	持ってくる物
6月21日(木) 午前10時～正午	生後5か月から 6か月児の親 (原則第1子)	離乳食講 話・実習	筆記用具、母 子手帳、エプ ロン、三角巾

参加希望者は、1週間前までに電話等で申込んでください。(定員15名)また希望によりボランティアが子守をします。

プレママ・パパ教室 健康増進係 ☎ 56 9 1 3 2

と き	対象者	内 容	持ってくる物
6月26日(火) 午前9時45分～正午	妊婦及び 配偶者等	妊娠・出産 について	筆記用具 母子手帳

希望者は、1週間前までに電話で申込んでください。

**宇都宮市夜間・休日救急診療所**

場所 = 宇都宮市竹林町968  
☎ 028 - 625 - 2211(代)  
健康保険証を必ずお持ちください。

	診療科目	受付時間
夜間	内科・小児科	午後7時30分～翌朝午前7時
	歯 科	午後7時30分～午前0時
昼間	内科・歯科・小児科 (休日のみ)	午前9時～午後5時



町外で定期的予防接種を受ける人は、健康増進係 (☎ 56 9 1 3 2) へ