

◇ベビーサークル 子育て支援係 ☎ 9130
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
11月8日(木) 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 ☎ 9132

と き	内 容
11月1日(木)、11月13日(火)、 11月29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 ☎ 9132

健 診	と き	対 象 児	受付時間
4 か 月	11月26日(月)	平成19年7月生まれ	午後1時 ～ 2時
10 か 月	11月2日(金)	平成18年12月生まれ	
1歳6か月	11月7日(水)	平成18年4月生まれ	
3 歳	11月5日(月)	平成16年10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、口の中をきれいにしてください。心理相談員によるこころの相談も受けられます。

「基本的な男の料理教室」

▼日時＝11月30日(金)

午前9時30分～午後1時30分

▼場所＝保健センター

▼対象＝成人男性(先着20名)

▼内容＝食生活と健康に関するミニ講話、基本的な調理実習・試食

▼持ち物＝エプロン・バンダナ・米一合

▼参加費＝1回500円(資料代、材料費)

▼申込先＝町食生活改善推進協議会事務局
(健康福祉課内)

☎ 9132

保健

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

健康相談・健康診査 ●場所＝保健センター

◇母と子の栄養相談 健康増進係 ☎ 9132
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
11月1日(木) 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 ☎ 9129
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
11月12日(月) 12月17日(月) 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 ☎ 9132

と き	対象者	内 容	持ってくる物
11月29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 ☎ 9132

と き	対象者	内 容	持ってくる物
12月4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 (☎ 9132) へ