4月の親子教室・健康相談

内　　容	開催日・当日の受付時間・開催場所	対　　象	問
よい歯づくり講座 ［予約制］	2(金)13:00～13:30 所西保健福祉センター	1～3歳児とその保護者（保護者のみの参加も可）	西
	5(月)9:00～9:30 所中央保健福祉センター		中
	19(月)13:00～13:30 所大沢野生涯学習センター		大沢
	23(金)13:00～13:30 所南保健福祉センター		南
フッ素塗布 ［予約制・有料］ ※バスタオルを持参してください。	2(金)14:00～15:00 所西保健福祉センター	よい歯づくり講座を受けた1～3歳児	西
	5(月)13:00～14:00 所中央保健福祉センター		中
	19(月)14:00～15:00 所大沢野生涯学習センター		大沢
	23(金)14:00～15:00 所南保健福祉センター		南
パパママセミナー ［予約制］ ※4月5日(月)8:30から予約開始（申込順）。 ※沐浴（もくよく）・妊婦体験などの実習はありません。	23(金)9:00～9:30 所南保健福祉センター	妊娠5～8カ月（16～31週）の妊婦とその夫	南
	25(日)9:00～9:30 所西保健福祉センター		西
赤ちゃん教室 ［予約制］	16(金)9:00～9:30 所中央保健福祉センター	4～6カ月児とその保護者	中
	21(水)9:00～9:30 所北保健福祉センター		北
乳幼児健康相談 ［予約制］	個別に対応しています。お住まいの地区の保健福祉センターへ連絡してください。		

◎4カ月児・1歳6カ月児（1歳6～8カ月児）・3歳児（3歳7～8カ月児）健康診査は個別に通知します。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、お住まいの地区ではない保健福祉センターを案内することがあります。

◎保健福祉センターは、「子育て世代包括支援センター」の役割を担っています。気軽に相談してください。

◎パパママセミナーは、オンライン開催となる場合があります。最新情報を市ホームページ（「妊産婦の健康相談・教室」で検索）で確認の上、申し込んでください。

4月のまちなか健幸（けんこう）カレッジ

場所／まちなか総合ケアセンター（総曲輪四丁目）

◆ふれあい健康講座　※費用・申込不要。

時間／13:30～14:00

講師／市民病院・まちなか病院の医師、看護師、管理栄養士など

開催日	テーマ
1(木)	糖尿病予防のための生活のコツ
5(月)	転ばないための体力づくり
6(火)	腎臓を守ろう
7(水)	救急受診ハンドブック
8(木)	ノロウイルスのお話
12(月)	すい炎について
13(火)	こどもの発熱 ～家庭でのケアと救急受診の目安～
14(水)	日常スキンケア　手荒れ
15(木)	乳がん検診を受けましょう
19(月)	求められる祖父母力　沐浴（もくよく）・衣類・抱き癖・スキンケア
20(火)	気をつけたい高齢者の食事
21(水)	こどものお薬の飲ませ方
22(木)	認知症になったらどうするの？
26(月)	MRIとCTどうちがうの
27(火)	お家（うち）へ帰ろう ～地域包括ケアについて～
28(水)	抗がん剤治療のお話

※マスクの着用をお願いします。

※来場多数の場合、参加できないことがあります。

問市民病院ふれあい健康講座担当　☎422－1112

◆まちなか保健室　毎週(金) ※費用・申込不要。

- **個別相談**　13:00～14:00　健康、子育て、介護などに関する相談
- **ミニ講座**　14:00～15:00

開催日	テーマ
9(金)	産後ケア応援室の見学と交流　※妊婦の方対象。
16(金)	アロマ＆リラックス体操 **講師**／清水志保（しみずしほ）さん（健康運動指導士） **持ち物**／運動できる服装、飲み物、タオル
23(金)	シルバーリハビリ体操＆笑いヨガ
30(金)	音楽を楽しもう **講師**／道下和美（みちしたかずみ）さん（音楽療法士）

問まちなか総合ケアセンター　☎461－3618

問い合わせ先一覧

中…中央保健福祉センター（星井町二丁目）	☎422－1172	**大山**…大山保健福祉センター（上滝）	☎483－1727
南…南保健福祉センター（蜷川）	☎428－1156	**八**…八尾保健福祉センター（八尾町福島）	☎455－2474
北…北保健福祉センター（岩瀬文化町）	☎426－0050	**西**…西保健福祉センター（婦中町羽根）	☎469－0770
大沢…大沢野保健福祉センター（高内）	☎467－5812		

診察室から お答えします

市民病院 乳腺外科部長　竹下雅樹（たけしたまさき）

Q. 乳房に痛みがあるのですが、大丈夫でしょうか。

A. 乳房の痛みの多くは乳腺症であり、問題ありませんが、乳がんが隠れていることもあるため、医療機関を受診してください。

乳房の痛みの多くは乳腺症です。乳腺症は、生理的な「変化」であり、「病気」ではありません。30歳後半から50歳前後の女性に多くみられ、女性ホルモンの分泌が不安定になることで、痛みを感じることがあります。多くの女性が生理前に乳腺が腫れるのも乳腺症が原因です。

乳腺症の場合は特に治療の必要はありませんが、乳がんとの区別が難しいことがあるので、受診をおすすめします。

問病院事業局経営管理課　☎422－1112

新型コロナウイルス感染症の拡大などの状況により、変更になる場合があります。