

## 2月の親子教室・健康相談 完全予約制

※一部、3月を含みます。

内容・当日の受付時間	開催日・開催場所	対象	圏
よい歯づくり講座 [受付時間] 13:00~13:30 (中央は9:00~9:30)	3(金)・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
	6(月)・中央保健福祉センター		中
	17(金)・北保健福祉センター		北
	24(金)・南保健福祉センター		南
フッ素塗布[有料] ※バスタオルを持参してください。 [受付時間] 14:00~15:00 (中央は13:00~14:00)	3(金)・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
	6(月)・中央保健福祉センター		中
	17(金)・北保健福祉センター		北
	24(金)・南保健福祉センター		南
パパママセミナー ※2月1日(水)8:30から予約開始(申込順)。 [受付時間] 9:00~9:30 (八尾は9:45~10:00)	25(土)・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
	26(日)・八尾コミュニティセンター		八
	3月1日(水)・中央保健福祉センター		中
赤ちゃん教室 [受付時間] 9:00~9:30	10(金)・中央保健福祉センター	4~6カ月児とその保護者	中
	15(水)・北保健福祉センター		北
乳幼児健康相談	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、オンライン開催や内容が変更となる場合があります。最新情報を市ホームページ(「パパママセミナー」で検索)で確認の上、申し込んでください。

### 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	燦…大沢野保健福祉センター(高内) ☎467-5812
南…南保健福祉センター(蜷川) ☎428-1156	灿…大山保健福祉センター(上滝) ☎483-1727
北…北保健福祉センター(岩瀬文化町) ☎426-0050	八…八尾保健福祉センター(八尾町福島) ☎455-2474
	西…西保健福祉センター(婦中町羽根) ☎469-0770



## 診察室から

お答えします

市民病院 精神科部長 長谷川雄介

**Q.**最近、寝つきが悪く、眠っても途中で何度も目が覚めます。ぐっすり眠るにはどうしたら良いのでしょうか？

**A.** 眠る時間にこだわらず、朝一定の時刻に起きよう心掛け、日中の活動を増やしましょう。

寝る時間を増やそうとして行いがちなのが「早く寝る事」と「朝遅くまで寝ている事」ですが、お勧めしません。必要な睡眠時間は、加齢とともに自然に短くなるので、無理に長く寝なくても大丈夫です。ぐっすり眠るには、次のとおり気を付けましょう。

- ・夜は眠くなった時に寝床に入り、布団の中でテレビやスマホを見ない。
- ・休日でも朝一定の時刻に起き、昼寝は20分以内にする。
- ・寝る前の飲酒は、途中で目が覚めて眠れなくなるので飲み過ぎない。

最近では耐性や依存性の少ない睡眠薬が出ているので、気になる方は医師に相談してみてください。

圏病院事業局経営管理課 ☎422-1112

## 2月のまちなか健幸カレッジ

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 ※マスクの着用をお願いします。

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

▶中止の可能性があるので、事前に問い合わせてください。

開催日	テーマ
1(水)	介護保険について
2(木)	糖尿病ってどんな病気？
6(月)	専門医が話す「脳卒中の治療と早期発見」
7(火)	腎臓を守ろう
8(水)	日常スキンケア～ボディ～
9(木)	軽度認知障害
13(月)	エコノミークラス症候群
14(火)	子どもの脱水
15(水)	脳卒中について知ろう
16(木)	乳がん検診を受けましょう
20(月)	がんになったら考えること
21(火)	検査結果の見方について
22(水)	ママと赤ちゃんのための産後エクササイズ ※参加希望の方は、事前に電話で連絡してください。
27(月)	お口の体操～食べる力を鍛えよう～
28(火)	肺がんの治療のお薬について

※来場多数の場合、参加できないことがあります。

圏市民病院ふれあい健康講座担当 ☎422-1112

まちなか保健室 ※費用・申込不要。

●個別相談 毎週(金)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
3(金)	産後ケア応援室の見学と交流(妊婦の方対象)
10(金)	アロマ&リラックス体操 ★ 講師 清水志保さん(健康運動指導士)
17(金)	シルバーリハビリ体操&笑いヨガ ★
24(金)	フレイルを予防しよう ★ 講師 富山リハビリテーション医療福祉大学校 理学療法士

★…運動できる服装で、タオルと飲み物を持参してください。

圏まちなか総合ケアセンター ☎461-3618