

# 保健カレンダー

## 乳 児 健 診

月日(曜)	場 所	受付時間
11月20日(木)	保 健 セ ン タ ー	13:00~14:00

※対象者…平成20年7月生まれの人  
 ※内容…問診・計測・診察・歯科保健指導  
 育児相談・離乳食指導など

## 1 歳 6 カ 月 健 診

月日(曜)	場 所	受付時間
11月27日(木)	保 健 セ ン タ ー	13:00~14:00

※対象者…平成19年4月生まれの人  
 ※内容…問診・計測・内科診察・歯科診察・ことばの相談  
 幼児食指導・保育相談など

## 3 歳 児 健 診

月日(曜)	場 所	受付時間
11月13日(木)	保 健 セ ン タ ー	13:00~14:00

① 12月4日(木) 保 健 セ ン タ ー 13:00~14:00

※対象者…①平成17年8月生まれの人  
 ②平成17年9月生まれの人  
 ※内容…問診・検尿・目の検査・計測・内科診察・歯科  
 診察・心理相談・幼児食指導・保育相談など

## 生 保 利 才

月日(曜)	場 所	受付時間
11月28日(金)	保 健 セ ン タ ー	13:30~14:00

※対象者…生後3カ月~90カ月未満の人  
 ※接種方法…6週間以上の間隔で2回投与  
 ※受付1時間前から飲食はさせないでください。  
 吐く恐れがあります。

☆予防接種に、保護者以外の方がお子さんを連れて  
 こられる場合には、「委任状」が必要です。

子どもの健診の問合せ…子育て支援課  
 ☎69-2132

## 日 曜 ・ 休 日 当 番 表

### 【内 科】

11月16日(日)	小 田 内 科 医 院	67-5511
11月23日(日)	猪 木 医 院	62-3737
11月24日(月)	渡 辺 ク リ ニ ッ ク	62-2319
11月30日(日)	木 野 山 医 院	67-0852
12月7日(日)	谷 口 ク リ ニ ッ ク	66-0517

### 【外 科】

11月16日(日)	笠 岡 中 央 病 院	62-5121
11月23日(日)	市 民 病 院	63-2191
11月24日(月)	大 嶋 整 形 外 科 内 科 医 院	65-1110
11月30日(日)	笠 岡 第 一 病 院	67-0211
12月7日(日)	笠 岡 大 崎 整 形 外 科	69-6060

## 健康づくり一口メモ

### 元気なうちから「介護予防」!

高齢期になると、「痛いからなかなか動けない」「ものが食べづらくなった」などの体のサインや、「人と話すのがおっくうになってきた」など、こころの老化のサインが出てきます。

元気なままでいきいきと生活していくためにも、これらの“老化のサイン”を早く見つけて、元気なうちからこころと体の健康を高めていくこと(介護予防といいます)が大切です。



日常生活を活発にしていけることから始めましょう。

- ・趣味や家での仕事を続ける
- ・知り合いとの交流や地域の行事に参加する
- ・悩みごとを1人で抱えこまない
- ・自分の体調にあわせて運動する
- ・ゆっくり休養をとる

一人ひとりにあった介護予防をしていくために、笠岡市地域包括支援センターでは生活やからだのことなど、さまざまな相談に応じています。

問合せ…笠岡市地域包括支援センター  
 笠岡市十一番町1-3 (保健センター内)  
 ☎62-6662

### 【子育て地域交流会】

とき…12月7日(日) 10:00~12:00

ところ…サンライフ笠岡

演題…「子どもの発育と絵本とおもちゃ」

講師…洲脇 美智子さん (NPO法人0-99 おかやまおしえてネット代表理事)

申込期限…11月26日(水)

※託児あり(子ども達は別室にてクリスマス会をします)

申込み・問合せ

笠岡市ファミリー・サポート・センター  
 ☎63-5067

売りたい 買いたい 貸したい 借りたい

不動産のご相談は

建設業許可(19)第2430号

宅地建物取引業免許(11)第1471号

**山陽住宅株式会社**

五番町5-50(税務署となり) TEL63-3663

http://www.sanyo-j.co.jp/ E-mail info@sanyo-j.co.jp

水道 下水 浄化槽 リフォーム



水廻り工事のご相談は

笠岡市指定給水装置工事事業者

笠岡市指定排水設備工事店



**新興設備株式会社**

美の浜29-21 TEL67-1366

夜間の修理は 090-3177-1366まで