

## はじめての方の太極拳体験教室

問合せ | 高山市太極拳協会 ☎33-9196

足腰元気で暮らせるために、まずは始めませんか。

日時 11月16日(水)・30日(水)

両日とも午後1時30分から

場所 市総合福祉センター(昭和町2)

持ち物 運動できる服装、底の低い靴、飲み物(水分補給用)

※事前申込不要・参加無料です。直接ご来場ください。

## 「笑いヨガ」体験

問合せ | ひだ笑いヨガクラブ ☎33-0064

笑いヨガは運動・有酸素運動。笑う習慣で健康な生活を過ごしませんか。事前申込不要です。直接ご来場ください。

日時 11月6日(日)・27日(日) 両日とも午後1時30分から

11月22日(火)・29日(火) 両日とも午前10時から

場所 市総合福祉センター(昭和町2) 参加料 100円

持ち物 飲み物(水分補給用)、動きやすい服装、タオル

### 匠通り(JR高山駅東西自由通路) ルールを守って大切に使いましょう



駅の東西を結ぶ「匠通り」は歩行者専用道路です。自転車での通行はご遠慮ください。また、ペットの散歩などは、大小便をさせないよう十分な配慮をお願いします。特にマーキングによる小便は、他のペットのマーキングを誘発する恐れもあるため、絶対に行わせないようにご注意ください。

問合せ | 駅周辺整備課 ☎35-3180  
維持課 ☎35-3340

### お詫びと訂正

広報たかやま10月15日号特別版裏面、飛騨高山高等学校書道部部长 細江さんのお名前に誤りがありました。正しくは、細江静里<sup>ほそえ せりな</sup>さんです。お詫びして訂正します。

## くらしと健康

問合せ 健康推進課 ☎35-3160

実施中です!  
麻薬・覚醒剤  
乱用防止  
運動  
11月30日まで

### 11月のこころの健康相談

予約が必要です。  
(相談は無料で、秘密は厳守します)

内容	相談日	場所	時間	予約・問合せ
精神科医師による相談	9日(水)	市保健センター	13:30~15:30	飛騨保健所 ☎33-1111(内311)
精神保健福祉士による相談	22日(水)	市保健センター	13:30~15:30	健康推進課 ☎35-3160(※)

※11月18日(金)までにご予約ください。

精神保健福祉士の相談では、こころの健康を目的とした、家庭や職場、学校での人間関係の悩みも伺います。話すだけでも気持ちは軽くなります。「病院に行くのは気がひける」「話を聴いてほしい」という方、遠慮せずご相談ください。電話による相談も可能です。

### 11月14日は「世界糖尿病デー」11月14日~20日は「全国糖尿病週間」です

糖尿病は、初期には自覚症状がほとんどありません。しかし、静かに着々と進行していき、高血糖の状態が長く続くと、じわじわと血管を傷めて心筋梗塞や脳梗塞、閉塞性動脈硬化症(下肢切断)などの原因となります。また、糖尿病が恐ろしいのは、糖尿病性腎症による腎不全や網膜症による失明、神経障害などの重症な合併症を引き起こすことです。

糖尿病について正しく理解し、早期から適切な対応をとることで、重症化を防ぐことが可能です。年に一度は健診を受け、ご自身の体の状態について理解を深め、上手に自分の体と付き合ってください。

### 健康相談を実施中

~ぜひご利用ください~

健康相談(予約不要・いずれも祝日を除く)

- 市保健センター 毎週月~金曜日 午前9時~正午
- 支所 木曜日 午前9時~正午

問合せ | 健康推進課 ☎35-3160

健康の教室と相談	相談名	対象となる方	期日	受付時間	持ち物	場所
健康の教室と相談	母子健康手帳交付	母子健康手帳の交付を受けていない妊婦	1	9:45~10:00	妊娠証明書(妊娠届出書)・上のお子さんの母子健康手帳・個人番号確認書類※	市保健センター (☎35-3160)
			21	13:15~13:30		
	妊婦教室(第1回)	出産予定が29年4月の妊婦	1	13:15~13:30	母子健康手帳 おかあさんと赤ちゃん(子ども)のファイル 必要な方は飲み物	
	妊婦教室(第2回)	出産予定が29年3月の妊婦	9	13:15~13:30		
	妊婦教室(第3回)	出産予定が29年2月の妊婦	15	13:15~13:30		
	妊婦教室(第4回)	出産予定が29年1月の妊婦と夫	28	9:15~9:30		
	4カ月児健診	28年6月21日~6月30日生まれ 28年7月1日~7月11日生まれ 28年7月12日~7月20日生まれ	8	13:00~13:45	母子健康手帳・問診票(お子さんの成長の記録) おかあさんと赤ちゃん(子ども)のファイル バスタオル	
			18			
			24			
	1歳6カ月児健診	27年4月1日~4月13日生まれ 27年4月14日~4月30日生まれ	10	12:30~13:30	母子健康手帳・問診票(お子さんの成長の記録) おかあさんと赤ちゃん(子ども)のファイル	
16						
2歳児相談	26年10月1日~10月9日生まれ 26年10月10日~10月22日生まれ 26年10月23日~10月31日生まれ	11	9:15~9:45	母子健康手帳・問診票(お子さんの成長の記録) おかあさんと赤ちゃん(子ども)のファイル 子ども用フォーク・お手ふき・お茶・歯ブラシ・コップ		
		18				
		25				
3歳児健診	25年10月1日~10月17日生まれ 25年10月18日~10月31日生まれ	4	12:30~13:30	母子健康手帳・問診票(お子さんの成長の記録) 目と耳の問診票・尿・歯ブラシ・コップ		
		17				
市民健康相談	育児や食生活、生活習慣病などについての悩みや相談ごとのある方	毎週月~金(祝日を除く)	9:00~12:00	乳幼児の相談の方は母子健康手帳		
		毎週木曜日(祝日を除く)	9:00~12:00			

2016.11.1

●各教室や健診の所要時間は各案内文をご覧ください。

※①から③のいずれかの書類 ①個人番号カード ②通知カード+顔写真付き本人確認書類(運転免許証など) ③通知カード+顔写真のない公的書類(健康保険証、年金手帳など)を2つ以上