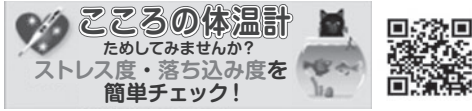


## こころの体温計

本人がチェックするだけでなく、「家族モード」から身近にいる家族も利用できます。

▶市HPにあるバナーや下記QRコードからアクセス



## 2月 こころの健康相談

事前予約が必要です。  
(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・問合せ先
精神科医師による相談	2月5日(水)	市保健センター	13:30~15:30	飛驒保健所 ☎33-1111 (内311)
	2月19日(水)	地域活動支援センターやまびこ		
精神保健福祉士による相談	2月18日(火)	市保健センター	13:30~15:30	健康推進課 ☎35-3160 (※)

※2月14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」「話を聞いてほしい」という方、また家族の方による相談、電話による相談も可能です。お気軽にご相談ください。

## 介護者のための「ほっとする談話室」

①ほっとする介護・健康談話室

日時 2月3日(月) 10:15~15:00

場所 しびきの湯遊湯館(国府町宇津江)

②ほっとする談話室

日時 2月20日(木) 10:00~15:00

場所 まちスポ飛驒高山(天満町1・フレスポ飛驒高山内)

※事前申込不要、参加無料です。

問合せ NPO法人まちづくりスポット ☎62-8550



## あたまの健康チェック

対象 ①市内在住の65歳~79歳の方  
②認知症の診断や治療を受けていない方  
③介護保険で要支援・要介護に該当していない方

日時 2月14日(金) 8:50~12:00  
(1人あたり30分程度)

場所 市役所3階302会議室(花岡町2)

定員 10人

申込 前日までにTEL

※認知症などの診断をするものではありません。  
※初めての方を優先させていただきます。

問合せ 市地域包括支援センター  
☎35-2940



## オレンジカフェ

オレンジカフェは、認知症の人を介護している人や認知症に関心がある人などが交流する場です。本人や家族も一緒にお越しください。なお、今回は、認知症予防に効果があると言われていた、あたまと体を同時に使う脳トレ「コグニサイズ」も行います(事前申込不要)。ぜひご参加ください。

日時 2月15日(土) 13:30~15:00

場所 認知症の人と家族の会岐阜県支部  
(昭和町1・旧綿屋の清水ふとん店)

参加料 1人200円

問合せ 飛驒地区認知症カフェ実行委員会 ☎62-9482



相談名	対象となる方	期日	受付時間	持ち物	場所
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	3	13:15~13:30	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
		17			
妊婦教室(第1回)	出産予定が令和2年7月の妊婦	10	13:15~13:30	母子健康手帳 妊婦ファイル 必要な方は飲み物	
妊婦教室(第2回)	出産予定が令和2年6月の妊婦	14	13:15~13:30		
妊婦教室(第3回)	出産予定が令和2年5月の妊婦	19	13:15~13:30	母子健康手帳・問診票(お子さんの成長の記録) 子どもノート・バスタオル	
妊婦教室(第4回)	出産予定が令和2年4月の妊婦と夫	25	9:15~9:30		
4カ月児健診	令和元年9月21日~9月29日生まれ	18	12:30~13:00	母子健康手帳・問診票(お子さんの成長の記録) おかあさんと子どものファイル	
	令和元年9月30日~10月10日生まれ	20			
	令和元年10月11日~10月20日生まれ	27			
1歳6カ月児健診	平成30年7月1日~7月17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) おかあさんと子どものファイル	
	平成30年7月18日~7月31日生まれ	21			
	平成30年1月1日~1月10日生まれ	7			
2歳児相談	平成30年1月11日~1月20日生まれ	14	9:15~9:45	母子健康手帳・問診票(お子さんの成長の記録) 子ども用フォーク・お手ふき・お茶・歯ブラシ・コップ	
	平成30年1月21日~1月31日生まれ	21			
	平成29年1月1日~1月15日生まれ	12			
3歳児健診	平成29年1月16日~1月31日生まれ	28	12:30~13:30	母子健康手帳・問診票(お子さんの成長の記録) おかあさんと子どものファイル 目と耳の問診票・尿・歯ブラシ・コップ	
	育児、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) 毎週木曜日(祝日を除く)	9:00~12:00	乳幼児の相談の方は母子健康手帳	市保健センター
市民健康相談			9:00~12:00		各支所
赤ちゃん教室	令和元年11月1日~11月30日生まれ	19	9:30~11:30 ※出入り自由	母子健康手帳 バスタオル	市保健センター ☎35-3160
	令和元年9月1日~9月30日生まれ	17			
	令和元年7月1日~7月31日生まれ	13			
	令和元年5月1日~5月31日生まれ	10			
	平成31年3月1日~3月31日生まれ	3			

●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マイナンバーカード ②個人番号通知カード+顔写真付き本人確認書類(運転免許証など)  
③個人番号通知カード+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