

## 健康・育児相談

持ち物：バスタオル、母子健康手帳、おむつ

保健師が健康・育児に関する相談に応じます。(時間／9:30～11:00※)  
申込みは必要ありませんので、直接会場へお越しください。

※10:30以降は大変混み合いますので、ご了承ください。

| 会場         | 実施日                              |   |
|------------|----------------------------------|---|
| 北部保健センター   | 毎週水曜日                            | 毎月第1、第3水曜日は管理栄養士に相談できます。                    |
| 三陽保健センター   | 毎週火・木曜日                          | 毎月第3火曜日は管理栄養士に相談できます。                       |
| 吉田保健センター   | 毎週月・木曜日                          | 毎月第2木曜日・第4月曜日は管理栄養士に相談できます。                 |
| 東部保健センター   | 毎週火・金曜日                          | 毎月第2火曜日・第4金曜日は管理栄養士に相談できます。                 |
| 西部保健センター   | 毎週月・水曜日                          | 毎月第2水曜日は管理栄養士に相談できます。(8月は第3水曜日)             |
| 犀南保健センター   | 毎週月・火曜日                          | 毎月第1、第3火曜日は管理栄養士に相談できます。                    |
| 真島保健センター   | 毎週木・金曜日                          | 毎月第1木曜日は管理栄養士に相談できます。                       |
| 松代保健センター   | 毎週月曜日                            | 毎月第3月曜日は管理栄養士に相談できます。                       |
| 若穂保健ステーション | 松代保健センターが会場となります。                |   |
| 豊野保健センター   | 毎月第2・第4火曜日                       | 毎月第2火曜日は管理栄養士に相談できます。                       |
| 戸隠保健センター   | 毎月第2水曜日                          | 管理栄養士に相談できます。実施日が変更になる場合がありますので、お問い合わせください。 |
| 鬼無里保健センター  | 毎月第4木曜日                          | 管理栄養士に相談できます。実施日が変更になる場合がありますので、お問い合わせください。 |
| 大岡保健センター   | 適宜実施しておりますので、保健センターにお問い合わせください。  |   |
| 信州新町支所・公民館 | 毎月第3月曜日                          | 実施日が変更になる場合がありますので、お問い合わせください。              |
| 中条総合市民センター | 適宜実施しておりますので、中条支所保健師にお問い合わせください。 |   |

## 母子専門相談（乳幼児期まで）

長期療養をしているお子さん、低体重で生まれたお子さん等で、乳幼児期の成長・発達に心配のあるお子さんの相談に、医師、作業療法士、保健師等が応じます(予約制)。

お問い合わせ先：市保健所健康課母子保健担当 ☎226-9963

## すくすく相談（就学前まで）

運動発達が遅い、言葉が遅い、落ち着きがない、視線が合いにくい、友達と遊ぶことができない等さまざまな発達に関する心配ごとの相談に発達相談員が応じます。

お電話で下記までお問い合わせください(予約制)。

お問い合わせ先：保健センター

電話番号は「保健センター等案内図」(28・29ページ)をご覧ください。

※言語聴覚士による相談も実施しています(予約制)。

お問い合わせ先：市こども未来部子育て支援課こども相談室 ☎224-7849

## 誤飲による事故

赤ちゃんは何にでも興味を示し、触ったり、口に入れたりします。特に、「はいはい」ができるようになると、行動範囲が広がって思いもよらない事故につながるおそれがあるので、保管に対する十分な注意と子どもから目を離さないようにすることが大切です。

万が一、お子さんが毒性の高いもの(医薬品、化学薬品、有毒植物など)を飲み込んでしまった場合は、**毒物の種類によって応急処置が異なりますので**、下記にご相談ください。

### (公財) 日本中毒情報センター

- 大阪中毒110番 ☎072-727-2499(24時間・365日対応)
- つくば中毒110番 ☎029-852-9999(9時～21時・365日対応)
- たばこ専用電話 ☎072-726-9922(テープによる情報提供  
24時間・365日対応)

※通話料は相談者の負担となります。