



## これからの地域づくりの主角はあなたです

- 清須市は県内の市の中で、4番目に「ひとり暮らしの高齢者」が多い。
- 高齢者、特に後期高齢者(75歳以上)の人口が、今後増え続ける。

- 「生きがい」や「役割」を持って生活できる地域
- 私たち市民主体の活動が根付いた地域



こんな清須市だと住みやすいね

## 地域をみんなで支えあう



### 地域包括ケアシステム

要介護状態等になってもその人が望めば、医療や介護など必要なサービスを受けながら、可能な限り住み慣れた地域や自宅で自立した生活が続けられるように地域ぐるみで支えるというしくみです。

### いこまいか教室

地域の方が教室の運営を行い、地域の公民館などで週1回1時間の運動教室を開催。市は、運動インストラクターを無料で派遣します。

年末年始、  
食べすぎたあなた!  
1月5日(金)も  
開催します。



### やるまいか教室

アルコ清洲で毎週金曜日の午後1時30分から1時間、軽運動やストレッチを行います。申込不要です。

### 近所で介護予防!

対象：おおむね65歳以上

### 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族をやさしく見守る応援者が「認知症サポーター」です。

約1時間から1時間30分程度、認知症に関する学習をします。受講者全員にサポーターであることを示すオレンジリング(ブレスレット)をお渡します。



## 清須市地域 包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者の方が住みなれた環境の中で暮らし続けるための総合相談窓口です。

【清洲総合福祉センター内・☎052-409-9010】

■申込・問合せ 高齢福祉課(北館1階)

## 市民健康講座 笑う門には福来たる! 『からだもこころも健康になれる笑い体操』

大笑いしたら気分がすっきりした経験はありませんか?  
笑いヨガの呼吸法を組み合わせた『笑い体操』。ただ笑うだけでなく、脳・顔・体の筋肉と心もほぐすことができ、誰にでも簡単にできます。笑いにはリラックスや免疫力アップなど嬉しい効果がいっぱいです。この一年もたくさん笑って健康に過ごしましょう!

- と き 1月23日(火) 午前10時~11時30分
- と ころ 清須市役所南館3階大会議室
- 対 象 市内にお住まい又はお勤めの方
- 定 員 30名
- 講 師 笑い体操管理士 ラフターヨガ認定リーダー 河村聡枝先生
- 申 込 1月5日(金)から健康推進課(北館2階)へ(電話申込可)



■問合せ 健康推進課(北館2階)

《母子保健事業》 ☎は申込が必要です。詳細は、「平成29年度母子保健事業日程表」でご確認ください。

- ◎母子健康手帳はすべての事業に必要です。乳幼児健診には問診票を記入し、ご持参ください。
- ◎対象月にご都合の悪い方は、他の日程でお受けください。準備の都合がありますので、事前にご連絡ください。
- ◎発熱をしているなど体調の悪い時は、他の子に感染させる可能性があるため来所を差控えてください。

名称	実施日	会場	受付時間	対象・詳細	
母子健康手帳交付	1月23日(火)	西枇杷島保健センター	午前10時30分~11時	妊婦 持ち物：妊娠届出書、マイナンバーカード(個人番号カード)か通知カード及び身分証明できるもの	
	随時(平日)	健康推進課(北館2階)	午前8時30分~午後5時		
パパママ教室	1月16日(火)	西枇杷島保健センター	午後1時15分~1時30分	妊婦と夫 テーマ「栄養と歯について」	
☎母乳・卒乳相談	1月22日(月)	新川保健センター	母乳 午前9時30分~10時50分 卒乳 午前11時10分~	母乳不足や卒乳に関する相談(母乳相談は個別、卒乳相談は集団) 申込開始は1月15日(月)から	
乳幼児健康相談	1月22日(月)	新川保健センター	午前9時30分~10時30分	乳幼児と保護者 身体計測、発育等の育児相談	
ふたごの会	1月22日(月)	新川保健センター	実施時間 午前9時30分~11時	双子のお子さんと保護者、多胎の妊婦	
離乳食講習会	1月23日(火)	西枇杷島保健センター	午前9時45分~10時	離乳食初期~中期の方	
乳幼児健診	4か月児	1月11日(木)	西枇杷島保健センター	午前9時30分~10時	H29年9月生まれ
		1月25日(木)	春日保健センター		
	10か月児	1月11日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分~1時45分	1月はH29年2月生まれ 2月はH29年3月生まれ ※当日受けられない方は1歳の前日まで医療機関で受診できます。受診券を発行しますので、健康推進課(北館2階)へ母子健康手帳と印章をご持参し、申請してください。
		2月8日(木)	春日保健センター		
1歳6か月児	1月19日(金)	春日保健センター	午後1時15分~1時45分	1月はH28年4・5月生まれ 2月はH28年6・7月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル	
	2月5日(月)	新川保健センター			
3歳児	1月10日(水)	清洲保健センター	午後1時15分~1時45分	H26年11・12月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル ※目と耳の検査を事前に実施してください。 ※当日会場で尿検査をします。	
	1月25日(木)	春日保健センター			
2歳児相談 歯っぴい健診	1月18日(木)	春日保健センター	午後1時15分~1時45分	H27年12月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル	
2歳6か月児 歯なマル健診	1月18日(木)	春日保健センター	午前9時15分~9時45分	H27年6月生まれ	
予防接種	★清須市・北名古屋市・豊山町の指定医療機関以外(愛知県内に限る。)でも予防接種ができます。 【対象】かかりつけ医が指定医療機関以外の方、里帰り出産等のため指定医療機関で接種ができない方 【方法】協力医療機関であるかをかかりつけ医に確認し、健康推進課(北館2階)へ申請後、接種してください。				

《成人保健事業》 ☎は申込が必要です。

名称	実施日	会場	実施時間	対象・詳細
☎節目年齢歯科健診	通年	市内指定医療機関	診療時間内	H29年4月1日に満40・45・50・55・60・65・70歳の方 健康保険証持参 費用無料 医療機関に要予約
市民健康相談	1月12日(金)	新川保健センター	午後1時30分~3時	血圧測定、尿検査、健康等に関する個別相談 担当：保健師
☎うつ相談	1月18日(木)	清須市役所北館	午後1時30分~2時20分	心の健康に関する個別相談【秘密厳守】 ご本人以外からの相談も可 要予約 担当：医師(うつ相談) 臨床心理士(心の健康相談)
	2月8日(木)		午後2時30分~3時20分 午後3時30分~4時20分	
☎心の健康相談	1月26日(金)	西枇杷島保健センター	午後3時30分~4時20分	
禁煙サポート相談	随時	健康推進課(北館2階)にて電話相談又は面接相談 平日(午前8時30分~午後5時)		禁煙をしたい方、ご家族の禁煙についての相談 禁煙サポートや禁煙外来のご案内
高齢福祉課 やろまいか教室 「いっぺん体操やろまいか」	毎週金曜日 (祝日及び 年末年始を除く。)	アルコ清洲 体育棟2階 メインホール	午後1時30分~2時30分	内容：体操 対象：おおむね65歳以上の市内にお住まいの方 講師：スポーツクラブインストラクター 費用：無料 申込不要 持ち物：タオル、室内用運動くつ、水分補給のための飲み物

《食生活相談事業》 ☎は申込が必要です。妊娠中の食事や離乳食、生活習慣病予防の食事、介護食など食生活に関する個別相談

名称	実施日	会場	実施時間	対象・詳細
☎食事なんでも室 相談	1月12日(金)	新川保健センター	午後1時30分~3時	今回は、保健師が相談に応じます。 管理栄養士による相談は、2月14日(水)です。 電話相談(平日の午前8時30分~午後5時)も 随時受付中