



寒い冬に備える

秋の清須市 心も身体も元気!教室



講座は全て無料!市内にお住まい又はお勤めの方が対象です。9月4日(金)受付開始!

①小さな変化に気づき、声をかけよう! ゲートキーパー講座

あなたの周りに悩んでいる人はいませんか?小さな変化に気づき、声をかけ、話を聴くことで悩んでいる人は心が落ち着いていきます。また、一人で抱え込まず、必要な支援につないでいくことも大切です。あなたとあなたの大切な人を守るための講座を開催します。

と き 9月18日(金) 午後2時~3時45分 ところ 市役所 南館3階 大会議室

講 師 カウンセリングルーム9B 臨床心理士 若山 隆 氏 定 員 15名

②今こそ! 自分と家族のために感染症に負けない肺の育て方講座

新型コロナウイルス感染症の流行により、日頃の感染予防行動への意識が高まっています。感染症にかからないように手洗い・うがい等をするのはもちろん、肺の機能を高めることについて学んでみませんか?

と き 9月26日(土) 午前10時~11時30分 ところ にしびさわやかプラザ 3階

講 師 はなさきクリニック 院長 加藤栄志 氏 定 員 20名

③これからも若々しく健康に! しなやか血管づくり教室【3回コース】

「年齢とともに疲れやすくなった」「体力が落ちてきた」「運動不足だけど、時間の余裕はない」「忙しい毎日だけど、健康的な食生活をしたい」という悩みはありませんか?

講座に参加して、すぐに始められるあなたにもできる健康づくりを見つけましょう!

健診で、腹囲、血圧、血糖値、中性脂肪、コレステロールなど、気になる値がある人もぜひご参加ください。

| 回 | と き | と ころ | テーマ・講師 |
|-----|-----------------------|------------------|---|
| 第1回 | 10月14日(水) 午後2時~4時 | 市役所南館 3階 大会議室 | 「正しく知ろう!生活習慣病の最新情報」 講師 このはなファミリークリニック 院長 横倉久幸 氏 |
| 第2回 | 10月22日(木) 午前10時~正午 | にしび さわやかプラザ | 「運動不足の人におすすめ!+10(プラステン)の運動」 講師 健康運動指導士 その他、保健師、管理栄養士等によるミニ講座もあります。*運動のできる服装で、タオル・飲み物を持参 |
| 第3回 | 10月29日(木) 午前10時~正午 | 1階 会議室 | |

定 員 10名

1歳6か月児健診、3歳児健診の会場変更のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大の状況を踏まえ、密閉空間・密集場所・密接場面を避けるため、清洲保健センター及び新川保健センターにおいて実施予定の1歳6か月児健診、3歳児健診の会場を次のように変更します。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

| 1歳6か月児健診 | 健診日 | 変更前 | 変更後 |
|-----------|-----------|----------|----------|
| | 10月 7日(水) | 清洲保健センター | 春日保健センター |
| 3歳児健診 | 健診日 | 変更前 | 変更後 |
| | 9月30日(水) | 清洲保健センター | 春日保健センター |
| | 10月15日(木) | 新川保健センター | |
| 11月 4日(水) | 清洲保健センター | | |

※新川保健センターは、新川福祉センター内にあります。
西枇杷島保健センターは、にしびさわやかプラザ内にあります。
春日保健センターは、春日老人福祉センター内にあります。

下記保健事業にお越しの際は、ご自宅で**体温の測定**をお願いします。**37.5度以上の場合には参加できません**。感染症予防のため、来所される際は、同伴される方の人数を最小限にいただき、マスクを着用してください。ご理解とご協力をお願いします。
なお、新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、事業を中止・変更する場合があります。市ホームページ又はキヨスマで確認いただくか、担当課までお問い合わせください。

《母子保健事業》☎は申込が必要です。詳細は、「令和2年度母子保健事業日程表」でご確認ください。担当課は健康推進課となります。

◎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。健診の所要時間は約2時間です。

◎対象月にご都合のわるい方は、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。

| 名称 | 実施日 | 会場 | 受付時間 | 対象・詳細 | |
|--------------|---|-----------------------------------|------------------------------------|--|---|
| 母子健康手帳交付 | 随時 (平日開庁時間) | 市役所北館2階 | 午前8時30分～午後4時45分 | 妊婦 持ち物:妊娠届出書・マイナンバー(個人番号)カードか通知カード及び身分証明できるもの【所要時間】30分程度 | |
| 助産師相談 | 9月 8日(火) 10月 6日(火) | 西枇杷島保健センター 清洲保健センター | 午前9時30分～10時30分 | 個別相談(妊娠期・母乳・卒乳など) 持ち物:母子健康手帳・フェイスタール 申込開始は9/8は9月1日から、10/6は9月29日から | |
| 妊産婦こころの相談 | 《成人保健事業》の「心の健康相談」をご参照ください。 | | | | |
| パパママ教室 | 9月12日(土) | 西枇杷島保健センター | 午前9時45分～10時 | 妊婦とその夫 【終了予定】正午 テーマ「夫婦で始める子育て」 | |
| 乳幼児健康相談 | 9月 8日(火) 10月 6日(火) | 西枇杷島保健センター 清洲保健センター | 申込の際お伝えします | 乳幼児と保護者 内容:身体計測、発育等の育児相談 持ち物:母子健康手帳・フェイスタール 申込開始は9/8は9月1日から、10/6は9月29日から | |
| ふたごの会 | 9月 8日(火) 10月 6日(火) | 西枇杷島保健センター 清洲保健センター | 午前9時30分～10時 | 多胎児を持つ保護者とその児、多胎の妊婦 【終了予定】午前11時 申込開始は9/8は9月1日から、10/6は9月29日から | |
| 離乳食講習会 | ごっくん編 | 9月 9日(水) | 西枇杷島保健センター | 午前9時45分～10時 | 主に生後5,6か月の食事の話 【終了予定】午前10時30分 申込受付中 |
| | もぐもぐ編 | 9月 8日(火) | 西枇杷島保健センター | 午前9時15分～9時30分 | 生後7,8か月の食事の話 【終了時間】午前10時 申込受付中 |
| 乳幼児健診 | 4か月児 | 9月 3日(木) 9月24日(木) | 西枇杷島保健センター 春日保健センター | ①午前9時15分～9時30分 ②午前9時30分～9時45分 | R2年5月生 持ち物:母子健康手帳・問診票・バスタオル 9/3①は1日～8日生、②は9日～15日生 9/24①は16日～24日生、②は25日～末日生 |
| | 10か月児 | 9月24日(木) | 春日保健センター | 午後1時15分～1時45分 | R1年10月生 持ち物:母子健康手帳・問診票・バスタオル ※医療機関での受診を希望する方は、1歳の前日までできます。受診票を発行しますので、健康推進課へ母子健康手帳をご持参し、申請してください。 |
| | 1歳6か月児 | 9月 3日(木) 9月17日(木) 10月 7日(水) | 西枇杷島保健センター 春日保健センター 春日保健センター | 午後1時15分～1時45分 | 9/3はH30年12月22日～H31年1月11日生 9/17はH31年1月12日～31日生 10/7はH31年2月1日～20日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・フェイスタール |
| | 3歳児 | 9月 9日(水) 9月30日(水) | 西枇杷島保健センター 春日保健センター | 午後1時15分～1時45分 | 9/9はH29年8月1日～16日生 9/30はH29年8月17日～31日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・フェイスタール ※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。 |
| 2歳児相談歯ぐい健診 | 9月10日(木) | 春日保健センター | 午後1時15分～1時45分 | H30年8月生まれ | 持ち物:母子健康手帳・問診票 |
| 2歳6か月児歯なマル健診 | 9月10日(木) | 春日保健センター | 午前9時15分～9時45分 | H30年2月生まれ | 歯ブラシ・フェイスタール |
| 予防接種 | ★清須市・北名古屋・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かかりつけ医に確認し、健康推進課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。

| 課 | 名称 | 実施日 | 会場 | 実施時間 | 対象・詳細 |
|-----------------|---|---|--------------------------------------|---|--|
| 健康推進課 | 個別がん検診 | 12月末まで | 指定医療機関 | 医療機関に直接予約してください。 | 胃がん、胸部・肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がん検診は、広報清須6月号18ページ又は市ホームページをご覧ください。 |
| | 市国民健康保険特定健診 | | | | 市国民健康保険の被保険者の方で今年度40歳を迎える方から健診当日74歳の方。詳細は対象者に送付した受診券(ピンク色)、又は市ホームページをご覧ください。 |
| | 後期高齢者健診 | | | | 後期高齢者医療制度の被保険者の方 詳細は対象者に送付した受診券(水色)と同封案内、又は市ホームページをご覧ください。 |
| | 節目年齢歯科健診 | 通年 | 市内指定医療機関 | 診療時間内 | 令和2年4月1日に満40・45・50・55・60・65・70・75・80歳の方 医療機関に要予約 健康保険証持参 自己負担金1,000円(70歳以上は無料) 自己負担金免除については令和2年度清須市成人保健事業年間日程表をご覧ください。 |
| | 市民健康相談 管理栄養士による 食事なんでも相談 禁煙サポート相談 | 9月11日(金) | 清洲保健センター | 午後1時30分～2時 午後2時～2時30分 午後2時30分～3時 | 血圧測定、尿検査、健康に関する個別相談 離乳食、介護食などの食事に関する個別相談 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 担当:保健師、管理栄養士 |
| | うつ相談 | 9月16日(水) | 市役所北館 | 午後1時30分～2時20分 午後2時30分～3時20分 午後3時30分～4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 担当:医師(うつ相談) 臨床心理士(心の健康相談) |
| | 心の健康相談 | 9月28日(月) | | | |
| 風しん抗体検査・第5期定期接種 | ・令和2年度の対象者は、昭和37年4月2日～54年4月1日の間に生まれた男性です。 ・転入された方は、健康推進課窓口にご本人確認できるものと印章(はんこ)、転入前の市区町村発行のクーポン券を持参しお越しください。 ・令和元年度対象で発行されたクーポンは今年度も有効です。 | | | | |
| 高齢福祉課 | やままいか教室 [いっぺん体操やままいか!] (状況により中止する場合あり) | 9月4日(金)・11日(金) 18日(金)・25日(金) 9月1日(火)・8日(火) 15日(火)・29日(火) | アルコ清洲体育棟 2階メインホール 西枇杷島会館 2階 | 午後1時30分～2時30分 | 内容:体操 費用:無料 申込不要 対象:おおむね65歳以上の市内在住者 講師:スポーツクラブインストラクター 持ち物:タオル・室内用運動くつ・水分補給のための飲み物・マスク ※自宅で検温、発熱時参加不可 |

西枇杷島地区●可燃ごみ収集■県道西側…毎週火・金曜日■県道東側…毎週月・木曜日●不燃ごみ収集■県道西側…第1・3水曜日■県道東側…第1・3土曜日●プラスチックごみ収集■県道西側…毎週土曜日■県道東側…毎週水曜日●資源収集■郷1部、郷2部、郷3部全域、ランドメゾン小田井、十軒町、新十軒町、橋詰町、砂入町、日の出東部、ジャルダン、北間屋町東・西部、間屋町、平和ビル…毎月第2土曜日■大和全域、上砂入、サンコート西枇杷島、西枇公園、城並全域、宝マンシ