

乳幼児健診・教室

大井町・長島町・東野・三郷町・武並町・笠置町・中野方町・飯地町にお住まいの方は市保健センターへ、岩村町・山岡町・明智町・串原・上矢作町にお住まいの方は南部地域の保健センターなどへ参加してください

種別	とき	実施場所	受付時間	対象
母子健康手帳の交付	毎週水曜日	市保健センター	午前9時、9時半、10時、10時半	持ち物 ①妊娠届出書②個人番号カードか、個人番号通知カードと運転免許証
	第1・3水曜日	岩村保健センター	午前9時～11時	岩村保健センターに要予約
たまご学級第1課	8日(金)	市保健センター	午後1時15分～	平成28年9・10月出産予定
たまご学級第2課	28日(木)	市保健センター		
4カ月児健診	5日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成27年11月生まれ
	20日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	
7カ月児教室	21日(木)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成27年8月生まれ
1歳児教室	12日(火)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成27年3月生まれ
1歳6カ月児健診	19日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成26年9月生まれ
2歳児教室	13日(水)	市保健センター	午前8時50分～9時10分	平成26年3月生まれ
3歳児健診	26日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成25年3月生まれ
乳幼児なんでも相談	8日(金)	明智コミセン	午前9時～11時	乳幼児
	22日(金)	市保健センター		
	25日(月)	岩村保健センター		
		山岡、串原、上矢作会場の希望者は問い合わせください		
歯みがき教室	4日(月)、5日(火)、6日(水)	市保健センター	午前9時～11時	1歳6カ月健診後～就学前の幼児
	7日(木)	市保健センター	午前9時～11時、午後1時～3時	
	11日(月)	岩村保健センター	午前9時～11時	
	15日(金)	明智コミセン	午前9時～11時	
	28日(木)	山岡診療所	午前9時～11時	

予防接種

種別	とき	実施場所	受付時間	対象
BCG 予防接種	20日(水)	岩村保健センター	午後2時半～2時45分	生後5～8カ月未満の乳児（1歳未満まで接種可能）
	27日(水)	市保健センター	午後1時10分～1時25分	

問 市保健センター☎26-2111（内線283）、岩村保健センター☎43-3885

休日在宅当番医

休日在宅当番医は、県広域災害救急医療情報システムのウェブサイト（http://www.qq.pref.gifu.lg.jp/）で確認するか、恵那消防署（☎25-3799、☎26-0120）へ問い合わせてください。

けんこう 幸福 コラム

健やかに幸せな暮らしのために  
連載・第9回



花粉ニモマケズ 室内トレーニング施設を利用しよう！

だんだん暖かくなり、運動のしやすい季節になりました。しかし花粉症の人にとっては、この季節に外での運動はつらいかもしれません。そんな人にもお薦めなのが、室内での運動です。市内には、室内でトレーニングができる施設があります。花粉症だからといって家にこもってはいけません。この機会に、各地のトレーニング施設に出掛けてみてはいかがでしょうか。

問 文化スポーツ課☎26-2111（内線332）

まきがね公園 健康体力センター

外の景色を楽しみながら運動ができます。ランニングマシン2台を新しく導入しました。初めて利用する方は、機器の使用方法を学ぶ講習を受講ください。

☐ところ 長島町中野 1269-389  
☐利用時間 ▷平日・土曜日＝午前9時～午後9時半（月曜日休館）▷日祝＝午前9時～午後5時  
☐料金 ▷初回講習＝520円 ▷一般＝200円/回 ▷高校生・65歳以上＝100円/回  
問 ☎25-6478

クリスタルパーク 恵那スケート場

スケート場の2階にトレーニングルームがあります。無酸素運動に特化した機器で、スケートに必要な下半身強化トレーニングができます。

☐ところ 武並町竹折 970-1  
☐利用時間（冬季以外）▷平日＝午前9時～午後5時▷土日祝＝午前8時半～午後5時（月曜日休館）  
☐料金 ▷一般＝200円/回▷高校生＝100円/回  
問 ☎28-3390

山岡健康増進センター（楽歩）

恵南地区にあるトレーニングルームです。歩行用のプール（運動浴槽）やお風呂などもあり、同一金額で利用できます。ランニングマシン、ベンチを新しく導入しました。

☐ところ 山岡町上手向 1207-1  
☐利用時間 午前10時～午後9時（月曜日休館）  
☐料金 ▷一般＝300円/回▷小中学生＝150円/回  
問 ☎56-4066