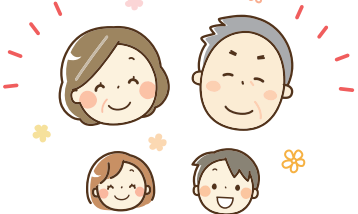


INFORMATION -おしらせ-

「子育て安心見守り隊」 養成講座参加者募集

地域で子どもたちの成長を見守り、ママの身近な相談役として活動する子育て安心見守り隊の養成講座を開催します。



対象:市内在住の65歳未満の子育て経験者で、講座修了後、子育て安心見守り隊として活動できる方
日時:第1回:12月11日(月)
第2回:令和6年2月2日(金)
いずれも午後1時30分～3時30分
場所:田原市役所
申込締切:12月1日(金)
申込・問合せ先:市健康課・あつみライフランド

アルコール関連問題啓発週間 11月10日(金)～16日(木)



多量飲酒、未成年や妊婦の飲酒など不適切な飲酒は、臓器障害やアルコール依存症の他、暴力や虐待、飲酒運転、うつ、自殺などの様々なリスクを高める危険性があります。本人のみならず、家族や社会にも深刻な事態をもたらすお酒の問題を、この機会に考えてみませんか?お酒のことでお困りのことがありましたらご相談ください。
▶豊川断酒会 090-5459-1926 (廣永)
▶豊川保健所 健康支援課 ところの健康推進グループ ☎(0533)86-3626

難病相談

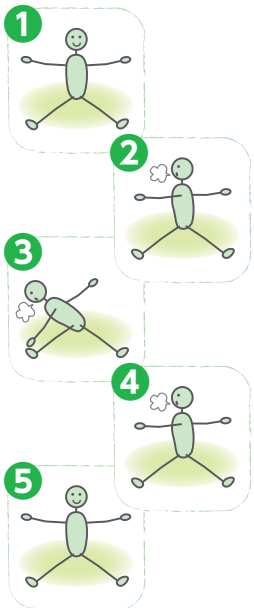


豊川保健所では、難治性の疾患(難病)をお持ちの方やそのご家族が安心して療養生活を送れるよう、療養上の不安や悩みについて、保健師や管理栄養士、歯科衛生士などがご相談に応じています。
お困り事やお悩みのある方はご相談ください。
▶豊川保健所 健康支援課 地域保健グループ ☎(0533)86-3189

お手軽フィットネス

かんたんな動きでキレイな後ろ姿に!

背骨を意識して動き、体の軸を感じるにより、正しい姿勢を作りましょう。腰と背中を伸ばして、腰まわりをスッキリさせましょう!



- ① 床に座って両腕と足を広げ、背筋を伸ばす。
 - ② 息を吸って吐きながら、両腕を床と水平に保ち、体の軸を意識しながら体を右側にまわす。
 - ③ そのままもう一度息を吸い、吐きながら左手先を右足のつま先に近づけるようにして体を倒しひと呼吸する。
 - ④ 息を吸って吐きながらゆっくりと②の姿勢に戻す。
 - ⑤ 息を吸って吐きながら①の姿勢に戻す。
- ※③～④を左右ともに4～5回ずつ繰り返す。

スポーツ課 ☎23-3531

● 休日当直医

※当直医は変更になる場合があります。最新情報は、市HPをご覧ください。どうか、市役所へ確認の上、受診してください。
▶市役所 ☎22-1111 (代表)
また、各当直医へ電話で受診方法を確認し受診してください。

月 日	当直医	電話番号
11月5日(日)	川瀬医院	☎35-1511
	さんくろう歯科クリニック	☎33-1184
11月12日(日)	田原市赤羽根診療所	☎45-3505
	山本耳鼻咽喉科	☎24-4100
	田原南こころのクリニック	☎27-7100
11月19日(日)	かわい歯科	☎24-0080
	永井医院	☎22-0227
11月23日(木・祝)	あおきファミリー歯科	☎32-2700
	ふれあいばし診療所	☎29-2500
11月26日(日)	木村歯科医院	☎22-0404
	あつみメディカルクリニック	☎24-2322
12月3日(日)	なかた歯科	☎23-1162
	菜の花内科クリニック	☎22-7777
	ふくい眼科	☎22-5878
	ヒラノ・デンタル・オフィス	☎22-6477

診療時間 内科 ●9:00～17:00 / 歯科 ●9:00～12:00
診療時間以外 渥美病院 ●☎22-2131 にお問い合わせの上、受診してください