

回覧																			
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

中央保健センターだより 令和6年冬号



寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。
 日々の健康づくりと共に、新型コロナウイルス感染症、季節性インフルエンザ対策のため、手洗いや手指消毒、マスクの利用等、引き続き感染対策を心がけるようお願いいたします。



子育て応援アプリ ひめっこ手帳

スマートフォンやタブレット、パソコン等で使える無料の子育て応援アプリ「ひめっこ手帳」は子育てに役立つ機能がいろいろあります。ぜひ、紙の母子健康手帳と合わせてお使いください。

●健診等の記録管理や育児日記

乳幼児健診などが記録でき、子どもの身長や体重を入力すれば、自動でグラフ化できます。初めての「寝返り」や「ひとり歩き」など成長記録をイラストや写真付きで記録できます。

●予防接種のスケジュール管理

子どもの生年月日と予防接種履歴を登録すれば、接種予定の日が近づくと事前にお知らせします。

●子育て情報の発信

姫路市からのお知らせやイベント情報を受け取れます。市内の病院や遊び場、子育て施設を検索できます。

できたよ記念日



＼カンタン登録／

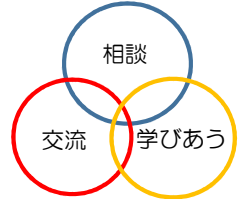
こちらを
読取り

＼母子モ(ポシモ)で検索！／

こどもの未来健康支援センターみらいえ ってどんなところ？

小中学生や高校生等の思春期世代をはじめ、妊娠中や子育て中の親子がつどい、学びあい、様々な相談もできる施設です。

- 授乳相談や子どもの発達相談など妊娠、出産、育児に関することを専門スタッフに相談できます。
オンライン相談も行っていきます。(月2回、要予約)
- 「子どもの事故予防体験ひろば」では、実際の家庭を再現した「ひろば」で、家庭内で起こりやすい事故やその防止策を、疑似体験しながら学べます。
- 性やいのちの大切さ、妊娠・出産・子育てに関する資料や絵本、ベビー人形などのモデル教材を展示しています。実際に手に取ってみたい、体験しながら楽しく学べます。
- のびのび広場「みらいえ」を併設しており、おおむね3歳未満の子どもと保護者が気軽につどい、交流し、遊ぶことができます。



「みらいえ」ホームページ



〈所在地〉
 〒670-0942 姫路市日出町三丁目3番地
 電話番号 079-263-7863
 〈開館時間〉
 平日9時～19時
 土日・祝日・年末年始(12/29～1/3)は休館します



くらしとこころの総合相談会

自殺に追い込まれる人の多くは、「仕事や生活に不安がある」「借金が返せない」「眠れない」など経済問題や健康問題、人間関係など複数の悩みを抱えていると言われています。総合相談会では、専門家が一人ひとりの事情に合わせて相談をお受けします。それぞれの窓口に出向くことなく一度に下記の内容が相談できるこの機会を是非ご活用ください。

日時：令和6年2月29日(木)

時間：13:00~15:30

場所：姫路市総合福祉会館 5階
(姫路市安田3丁目1)

申し込み：・保健所健康課(☎289-1645)
・総合福祉会館(☎221-2303)
までお電話ください

定員：各相談とも5名(先着申し込み順)

締切り：令和6年2月1日~2月19日まで

オンライン相談をご希望の場合は申し込み時にお伝えください。

<相談内容>

- ① 精神科医による「こころの相談」
- ② 弁護士による「法律に関する相談」
- ③ ハローワーク・労働基準監督署による「雇用・労働に関する相談」
- ④ くらしと仕事の相談
- ⑤ 健康・生活の相談

※各相談ともお一人20分までとさせていただきます。

<方法> 面接相談またはオンライン相談

がん患者なんでも話そう会

ひょうごがん患者連絡会からのお知らせ

日時：令和6年4月21日(日)

時間：13:30~15:30

場所：姫路市市民会館中ホール
(姫路市総社本町112)

申し込み不要

がんを宣告され、不安でいっぱいの人

様々な情報に翻弄(ほんろう)され未来が真っ暗に悩んでおられる人

がん患者同士で、心のうちを言葉に出して話してみませんか？

<プログラム>

5~7人程度のグループで、ピアサポーターを交えて自由に話し合います

主催：ひょうごがん患者連絡会 後援：兵庫県、姫路市

<お問合せ先> ひょうごがん患者連絡会 078-335-8668

<問合せ先>

姫路市中央保健センター

中央子育て世代包括支援センター(中央保健センター内)

〒670-0931

姫路市坂田町3番地 TEL 079-289-1654

業務時間 月曜日~金曜日 8:35~17:20 (土・日曜日、祝日は休み)

