

献 血

地域	対象区および対象事業所	日 曜 日	受付時間	会 場
豊岡	消防団	22 日	9:30~11:30 13:00~15:00	市 役 所
	駅前、御陵、花園、寿、宮島、一日市	24 火	10:00~11:30 13:00~15:00	コープデイズ豊岡
	市谷、中郷、引野、土洲、沖加陽、下加陽、清冷寺、伏、八社宮	26 木	9:30~11:30 13:00~15:00	中筋地区公民館
日高	イベント献血「ひだか福祉まつり」	1 日	10:00~11:30 13:00~15:00	日高健康福祉センター
	万場、栗栖野、山田、万劫、稲葉、水口、東河内、神鍋リゾート開発、日高振興公社、西気小学校、西気保育園、十戸、頃垣、石井、山宮、栃本、太田、名色、清滝保育園、但馬総合開発、永田製作所、但馬ドーム、清滝小学校、たじま荘	25 水	9:30~11:30 13:30~15:30	西気地区コミュニティセンター 清滝会館
出石	全域	11 水	9:30~11:30 13:00~15:00	七曜精機(株) 出石モータース
		12 木	8:30~10:30 13:00~15:00	メイワパックス(株) 出石医療センター
但東	全域	18 水	10:00~11:30 13:00~15:00	但東市民センター

相 談

健康相談

地域	日 曜 日	受付時間	会 場	対 象
豊岡	4 水	9:00~10:30	豊岡市保健センター	どなたでも
城崎	10 火	10:00~11:30	城崎総合支所	
竹野	4 水	9:30~11:00	竹野健康福祉センター	
日高	5 木	13:00~14:00	日高健康福祉センター	
出石	10 火	10:00~11:30	出石健康福祉センター	
但東	16 月	10:00~11:30	但東健康福祉センター	

もしもし電話健康相談

曜 日	受付時間	電 話
月～金	9:00~17:00	☎22-7700

小児救急医療電話相談

曜 日	受付時間	電 話
平日・土曜日	18:00~24:00	・プッシュ回線 ☎#8000 ・ダイヤル回線、携帯・IP電話
日曜日・祝日	9:00~24:00	☎078-731-8899

休日急病診療所 (豊岡健康福祉センター内・城南町23-6) ☎23-9219

診 療 日	受付時間	診 療 科 目
1日(日)・3日(火・祝)・8日(日)・15日(日)・22日(日)・23日(月・祝)	9:00~11:30 13:00~16:30	内科・小児科

シニアのソフトエアロビクス教室 ☎21-9055

開 催 日	時 間	会 場
2日(月)・9日(月)・16日(月)・30日(月)	10:00~11:00	日高農村環境改善センター
◇対 象 40歳以上の市民(治療中の方は主治医の許可を得て参加ください) ◇持 ち 物 タオル、上履き(運動靴)、飲み物 ◇服 装 運動のできる服装 ◇参加費 1回200円 ◇申 込 み 不要です。当日会場にお越しください。		

*会場が記載されていない保健行事は、下記の各地域のセンターで開催します。

地 域	豊 岡	城 崎	竹 野	日 高	出 石	但 東
育 児 教 室	豊岡市保健センター(城南町23-6)	城崎健康福祉センター(城崎町湯島625-9)	竹野健康福祉センター(竹野町須谷1478)	日高健康福祉センター(日高町祢布891-2)	出石健康福祉センター(出石町福住1302)	
乳 幼 児 健 康 診 査	豊岡市保健センター					

11月の保健行事

豊岡市 健康増進課 ☎24-1127
 城崎総合支所 健康福祉課 ☎21-9067
 竹野総合支所 健康福祉課 ☎21-9075
 日高総合支所 健康福祉課 ☎21-9055
 出石総合支所 健康福祉課 ☎21-9027
 但東総合支所 健康福祉課 ☎21-9034

母と子の健康

4か月児健康診査

※対象となる生年月日を確認ください。

地域	日	曜日	受付時間	対象
豊岡 城崎 竹野	6	金	13:00~14:00	平成21年6月 16~30日生
	20			平成21年7月 1~15日生
日高	11	水	13:00~13:30	平成21年6月11日 ~7月10日生
出石 但東	17	火	13:15~13:30	平成21年6月16日 ~7月15日生

- ◇持ち物 母子手帳・バスタオル・健康診査アンケート
◇内容 身体計測・内科・育児相談・離乳食相談など

7か月児健康診査

※対象となる生年月日を確認ください。

地域	日	曜日	受付時間	対象
豊岡 城崎 竹野	4	水	13:00~14:00	平成21年3月 11~31日生
	30			平成21年4月 1~20日生
日高	11	水	13:15~13:45	平成21年3月7日 ~4月10日生
出石 但東	17	火	13:15~13:30	平成21年3月16日 ~4月15日生

- ◇持ち物 母子手帳・バスタオル・健康診査アンケート
◇内容 身体計測・内科・育児相談・離乳食相談・歯科相談・ブックスタート(絵本の読み聞かせ)など

1歳6か月児健康診査

※対象となる生年月日を確認ください。

地域	日	曜日	受付時間	対象
豊岡 城崎 竹野	10	火	13:00~14:00	平成20年3月26日 ~4月15日生
	16			平成20年4月 16~30日生
日高	18	水	12:45~13:15	平成20年4月生

- ◇持ち物 母子手帳・歯ブラシ・コップ・タオル・健康診査アンケート
◇内容 身体計測・内科・歯科・育児相談・歯科相談・フッ素塗布(希望者500円)など

3歳児健康診査

※個別に通知します。

地域	日	曜日	受付時間	対象
豊岡 城崎 竹野	17	火	13:00~13:40	平成18年8月 6~25日生
出石 但東	4	水	13:15~13:30	平成18年7~8月生

- ◇持ち物 母子手帳・視聴覚アンケート・尿・健康診査アンケート
◇内容 身体計測・内科・歯科・尿検査・育児相談・歯科相談など



すくすく教室(1歳児育児教室)

※地域ごとに実施日が異なります。十分確認ください。

地域	日	曜日	受付時間	対象
豊岡	25	水	13:00~13:15	平成20年10月生
			14:00~14:15	平成20年11月生
竹野	11	水	13:30~13:45	平成20年9~11月生
日高	25	水	13:30~13:45	平成20年10~11月生
出石 但東	13	金	13:15~13:30	

- ◇持ち物 母子手帳・バスタオル・相談票
◇内容 身体計測・親子遊び・育児相談・歯科相談など

にこにこ教室(2歳児育児教室)

※地域ごとに実施日が異なります。十分確認ください。

地域	日	曜日	受付時間	対象
竹野	11	水	13:00~13:15	平成19年7~9月生
日高	18	水	12:45~13:15	平成19年9月生

- ◇持ち物 母子手帳・タオル・歯ブラシ・相談票
◇内容 身体計測・歯科診察・フッ素塗布(希望者500円)・育児相談など



マタニティマーク

※妊産婦さんに思いやりをもちましようとして提唱しているマークです。このマークをつけている妊産婦さんを見かけたら、皆さんからの思いやりのある気遣いをお願いします。

プレママ相談

地域	日	曜日	受付時間	対象
豊岡	6	金	9:00~11:00	妊娠届を提出する方
日高	10	火	9:30~11:00	

- ◇持ち物 妊娠届出書・印鑑
◇内容 母子手帳交付・保健師、栄養士、歯科衛生士の相談など
◇会場 豊岡…豊岡市保健センター
日高…日高健康福祉センター
※その他の地域では、母子手帳を各総合支所(但東地域は但東健康福祉センター)で随時交付します。

母親交流 ~子育ての友達をつくりましょう~

地域	日	曜日	受付時間	対象
城崎	27	金	10:15~10:30	妊娠中の方・生後2
竹野	19	木	9:45~10:30	か月ごろまでの乳児
但東	19	木	9:45~10:00	とその保護者

- ◇持ち物 母子手帳
◇内容 友達づくり、保健師などの相談
◇会場 城崎…城崎健康福祉センター
竹野…竹野児童館(竹野町和田)
但東…但東子育てセンター(但東町出合)

※健診は住所地域の総合支所および保健センターでの受診を原則とします。なお、別の会場で受診を希望の場合は、各住所地域の総合支所または保健センターまで事前に連絡ください。

健康川柳

禁煙を しようもうすぐ パパになる

江美

※とよおか健康川柳優秀賞から