



# 北区保健センター からのお知らせ

- 対象は、北区在住の方です。相談は電話でも行っています。
- 母子保健の各学級の参加は、1人の子どもに対し1回のみです。

\*会場名がない事業は、北区保健センターが会場です。

北区役所・3階  
申込み・問合せは  
**TEL 669・6100**  
**FAX 669・6169**

## 電子申請・届出サービス(オンたま)

### 申込みはこちらから

- 事業名を入力、検索してお申込みください
- 電子申請での受付が終了している場合等はお問い合わせください



事業名	日時	内容	対象	申込み
産婦・新生児訪問	随时 ※土・日曜日、祝休日、年末年始(12/29～1/3)を除く。	助産師又は保健師の訪問による育児相談や身長・体重の測定	生後2か月くらいまでの乳児とその母親(里帰り出産で期間内に市内に居住している方も含む)	母子健康手帳別冊内の「出生連絡票」の訪問希望「有」に✓をつけて郵送するか、電話又はファックスでご連絡ください。

事業名・定員	日時	内容	対象	申込方法
母子保健	育児学級 定員 24組(先着順)	2/16(月) 9:40～11:45	育児について、楽しく学び、親子の触れ合いを深める。	令和7年10・11月生まれの乳児とその保護者 ※第1子優先。第2子以降は1/20以降の9時から、電話で、北区保健センターへ。
	離乳食教室 定員 24人(先着順)	2/13(金) 13:30～14:50	離乳食の進め方 赤ちゃんのお口のケア	令和7年9・10月生まれの乳児の保護者
	むし歯予防教室 定員 15組(先着順)	2/12(木) 10:00～10:50	むし歯予防のために規則的な食生活や歯みがき習慣を学ぶ。	令和6年9月～令和7年3月生まれの子どもとその保護者
	育児相談(乳児期)	1/28(水)	受付時間 9:30～10:30	身長・体重測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士による育児相談
	育児相談(幼児期)	1/29(木)		乳児(1歳未満)とその保護者 幼児(1歳以上の未就学児)とその保護者
成人保健	事業名・定員	日時	内容	申込方法
	健康相談(予約制)	月～金曜日 9:00～16:30 ※祝・休日、年末年始(12/29～1/3)を除く。	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による健康に関する相談	事前に区保健センターへご予約ください。

## 妊娠の届出と母子健康手帳の受け取りは こども家庭センターきたへ

こども家庭センターきた妊娠・出産包括支援担当では、母子保健相談員(保健師・助産師など)が母子健康手帳を交付するとともに、妊娠・出産・育児に関するサービスの情報提供やサポートをしています。妊娠・出産・育児について、不安や疑問、悩みをお気軽にご相談ください。お電話での相談も受け付けています。

問合せ 北区保健センター内

こども家庭センターきた 妊娠・出産包括支援担当

**TEL 669・6102 FAX 669・6169**

市ホームページはこちら▲



## 感染症に気をつけましょう

ウイルスは冬の乾燥した冷たい空気を好むため、寒い季節に活発になります。インフルエンザや風邪にからないために、日頃から感染症予防を心がけましょう。

### 感染症予防のポイント

- 帰宅時や食事前など、手洗い・うがい・アルコール消毒を意識的に行いましょう。
- 十分な休養と栄養をとり、規則正しい生活を送りましょう。
- 不必要な外出を避け、できるだけ人混みに近づかないようにしましょう。
- 外出時はマスクを着用し、目・鼻・口を触らないようにしましょう。
- 咳やくしゃみをする際は、咳エチケットを心がけましょう。

## さくらんぼクラブ (ふたごの集い)

ふたご以上を妊娠している方とその家族、ふたご以上のお子さんを育てている保護者の方の交流の場です。お子さんの計測や育児相談ができます。



日 時 2月26日(木) 10時15分～11時

会 場 北区保健センター

対 象 市内在住で、

- 妊娠16～29週のふたご以上を妊娠している方とその家族
- 就学前のふたご以上の子どもとその保護者(保護者のみの参加可)

定 員 ①・②合わせて7組程度(定員になり次第締切り)

申込み 1月6日(火)の9時から、オンラインで、北区保健センターへ。