

外国語

| サークル名   | 活動日時                                      | 活動場所   | 費用        | 活動内容                 | 問合先                     |
|---------|-------------------------------------------|--------|-----------|----------------------|-------------------------|
| 英会話サークル | 火曜<br>午後7時30分～9時                          | 勤労福祉会館 | 会費月6,000円 | ネイティブの先生を囲んだフリートークの会 | 加藤真知子<br>☎090-6645-3130 |
| 二ーハオ！   | 第1・第3土曜<br>中級…午後1時～2時30分、初級…午後2時45分～4時15分 | 勤労福祉会館 | 会費月2,000円 | ネイティブの先生と一緒に中国語を習う。  | 野田もも<br>☎090-1722-8848  |

囲碁・将棋

| サークル名        | 活動日時                 | 活動場所                 | 費用                       | 活動内容                 | 問合先                     |
|--------------|----------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|-------------------------|
| 稲沢将棋同好会      | 金曜<br>午後6時～9時30分     | 名古屋文理大学文化フォーラム(市民会館) | 会費2ヵ月1,000円(子どもは2ヵ月500円) | 子供から大人まで楽しく過ごせます。    | 西川日出男<br>☎090-1294-6109 |
| 稲沢市老人囲碁同好会   | 毎日(年末年始を除く)正午～午後4時   | 老人福祉センターさくら館         | 会費年1,000円<br>入会金1,500円   | 自由対局は毎日可能。大会は年2回開催。  | 山田住生<br>☎090-6613-7195  |
| はなみずき棋友会(囲碁) | 月・水・木曜<br>午後1時～4時30分 | 老人福祉センターはなみずき館       | 会費年2,000円<br>入会金1,000円   | 初心者大歓迎 老化予防に囲碁の楽しみを！ | 藤原英二<br>☎0587-32-6877   |

その他

| サークル名           | 活動日時                                    | 活動場所                 | 費用                     | 活動内容                 | 問合先                     |
|-----------------|-----------------------------------------|----------------------|------------------------|----------------------|-------------------------|
| レスリー先生の英語でリトミック | 第2・第4金曜<br>午前10時～10時40分                 | 下津公民館                | 会費1回1,000円             | 未就園児対象。英語で歌、ダンス、楽器など | 伊東昌子<br>☎090-9948-1466  |
| ペン習字「円」         | 第1・第4火曜<br>午前10時～11時30分                 | 稲沢市民センター             | 会費月2,000円<br>入会金1,000円 | ペン習字の基礎から丁寧に指導しています。 | 近藤佳代子<br>☎090-5877-3702 |
| 明治家庭料理クラブ       | 第2火曜<br>午前9時～正午                         | 明治公民館                | 会費年22,000円             | 季節の食材を使った簡単な料理を作ります  | 山田秀子<br>☎0586-68-0436   |
| 不登校を考える会 いなざわ   | 第1土曜<br>午後1時30分～5時                      | 名古屋文理大学文化フォーラム(市民会館) | 会費1回300円               | 不登校の子どもを持つ親が話し合い支えあう | 大野紀久江<br>☎0587-23-5799  |
| 稲沢ビデオ友の会        | 第1火曜<br>午後1時30分～3時30分                   | 大里西公民館               | 会費年3,000円              | ビデオやスマホ動画を気軽に楽しむ会です。 | 中鉢菊代<br>☎090-7438-3067  |
| ふおとさ～くるエルフィン    | 2・4・6・8・10・12月<br>第3木曜<br>午後1時15分～3時30分 | 稲沢公民館                | 会費1回3,000円             | 講師のアドバイス受け偶数月教室別月撮影会 | 佐藤礼子<br>☎080-2620-3616  |
| 源氏物語を原文で読む会     | 第4木曜<br>午前10時～正午                        | 稲沢東公民館               | 会費月700円                | 源氏物語原文を読む楽しさを味わいませんか | 上村恭司<br>☎0587-24-1593   |
| グループアトリエ        | 第1～第3木曜<br>午前10時～正午                     | 荻須記念美術館              | 会費月7,500円<br>入会金3,000円 | お好きな画材で、自由に描いていただけます | 佐川友規子<br>☎090-5101-1506 |

健康だより

問合先の記載がないものは、全て 問健康推進課(保健センター内) ☎21-2300  
〒492-8217 稲沢市稲沢町前田365-16 ※受付時間：午前8時30分～午後5時15分

平日 病院に行けない方へ  
日曜検診を開催します

時 3月16日(日)、午前9時～正午  
場 市民病院

定 24人(先着)

内 特定健診(メタボリックシンドロームに着目した検査項目)、乳がん検診(マンモグラフィ) ※乳がん検診は触診、超音波検査はありません。結果は後日郵送します

¥ 特定健診…7,150円、乳がん検診…4,400円

申 3月7日(金)までの平日午後2時～5時に、氏名(ふりがな)・性別・生年月日・住所・電話番号・受診内容を記入の上、FAX(24-5269)または電話(☎32-2409)で市民病院健診センターへ

他 骨密度・体組成測定(費用1,000円)を追加できます



～3月は自殺対策強化月間～

あなたの力で救える命があります

自殺は「覚悟の上の行為」では決してなく「追い込まれた末の死」なのです。あなたができるサポートがあります。

●眠れない、食欲がない、口数が少なくなるなど、「いつもと違う」様子に気付いたら、声を掛けたり、時間をかけてゆっくり話を聞いたりしましょう

●本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族や友人など身近な人の協力を求め、専門家への相談につなげましょう

●「あなたは大切な存在である」と伝えることが生きる力になります。自然な雰囲気ですべてを掛けて、焦らず優しく寄り添いながら見守りましょう

| 心の相談窓口                           | 受付時間                  |
|----------------------------------|-----------------------|
| 県清須保健所メンタルヘルス相談<br>☎052-401-2100 | 平日、午前9時～正午・午後1時～4時30分 |
| 名古屋いのちの電話 ☎052-931-4343          | 毎日、24時間               |
| あいちこころほっとライン365<br>☎052-951-2881 | 毎日<br>午前9時～午後8時30分    |
| 健康推進課 ☎21-2300                   | 平日、午前8時30分～午後5時       |

市民病院ニュース 最新号

問市民病院 ☎32-2111

市民病院では、毎月1回「市民病院ニュース」を発行しています。第94号の内容は「大腸のお話」についてです。



各種相談・教室

※全て無料。祝休日を除く

| 名称     | 日時                  | 場所          | 内容        | その他                     |
|--------|---------------------|-------------|-----------|-------------------------|
| 健康相談   | 水曜、午前9時～11時         | 保健センター      | 保健師による相談  | 母子健康手帳・健康手帳のある方は持参。予約不要 |
|        | 火曜、午前9時～11時         | 保健センター祖父江支所 |           |                         |
| 食生活相談  | 随時                  | 保健センター      | 食生活に関する相談 | 電話予約が必要                 |
| 医師健康相談 | 3月24日(月)、午後1時30分～3時 |             | 医師による相談   | 3月17日(月)までに電話予約が必要      |

| 名称             | 日時                         | 場所     | 対象            | 内容                                                                                                                       |
|----------------|----------------------------|--------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| すくすく広場(身体計測の日) | 4月2日(水)<br>午前9時30分～11時     | 保健センター | 市内在住の乳幼児      | 保護者による身体計測、子育てネットワークによる親子遊び<br>持 母子健康手帳                                                                                  |
| ママパパ教室         | 4月25日(金)<br>午前9時30分～11時30分 |        | 妊娠8ヵ月までの妊婦と家族 | 妊娠中の生活・栄養・歯科保健・保育の話、妊婦体験<br>定 40人(先着)<br>持 母子健康手帳、筆記用具<br>申 4月2日(水)～18日(金)に、ID2316を確認の上、申込フォームから健康推進課へ                   |
| 離乳食教室          | 4月15日(火)<br>午前10時15分～正午    |        | 5～6ヵ月の子を持つ方   | 離乳食に関する講話・実演<br>定 25人(先着)<br>持 母子健康手帳、筆記用具、エプロン ※赤ちゃん連れの方は、おんぶひも・抱っこひもが必要<br>申 4月1日(火)～8日(火)に、ID2319を確認の上、申込フォームから健康推進課へ |