

窓口・電話受付 時間変更のお知らせ

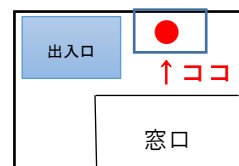
■都祁保健センター 開館時間

平日 午前9時～午後5時

■月ヶ瀬健康相談室 来所相談時間

平日 午前9時45分～午後4時

→毎月の保健師による健康相談日（要予約）を月ヶ瀬行政センター窓口近くに掲示しています。掲示日以外で相談を希望される場合は、ご連絡ください。



令和7年度（4～6月）第1号

奈良市都祁保健センターだより



令和7年4月1日発行
奈良市都祁保健センター
☎0743-82-0341
月ヶ瀬健康相談室
☎0743-92-0480



令和7年度も、奈良市都祁保健センター（8月・11月）と月ヶ瀬公民館（10月）で特定健診・胃・肺・大腸がん検診を予定しております。詳細については第2号の保健センターだよりでお知らせします。

7月1日（火）からの電話・来所による集団健（検）診の**申し込み**についても午前9時から午後5時までにあります。

■保健センター行事のご報告■

つながってげんき！すっきりボディ講座を実施しました。

令和7年2月12日（水）

「あなたの血圧なぜ高い？」

月ヶ瀬診療所の医師による高血圧についての講義がありました。

毎日の生活を見直す機会となり、参加者の皆さんからは、「講座に参加したことで目標をもって取り組んでいける」「毎日少しずつ頑張っていきます」などの声がありました。

令和7年2月26日（水）

「腹囲-2cm、体重-2kgを目指そう！」

都祁診療所の医師による肥満と生活習慣病の関係についての講義がありました。



健康づくりのために相談してみたい方へ。

お気軽にどうぞ **毎月の健康相談**



血圧 健診結果 禁煙 減量 食生活 アルコール など
気になる健診結果等をお持ちください。（要予約）

○奈良市都祁保健センター

4月17日（木）・5月15日（木）

6月19日（木）

○月ヶ瀬健康相談室

（月ヶ瀬行政センター内）

4月18日（金）・5月23日（金）

6月20日（金）

胃・肺がんセット検診のお知らせ

8月の集団健（検）診は混雑しますので、胃・肺がんセット検診だけの受診を希望される方は、こちらをおすすめします。

実施予定：7月

会場：都祁保健センター

詳しくは6月号しみんだより又は市ホームページをご確認ください。

※申込は健康増進課（☎0742-34-5129 午前9時～午後5時）へ。電子申請も可。

※7月実施分の申込受付期間

6月 2日（月）午前9時から

6月20日（金）午後5時まで



<申込・問合せ> 奈良市都祁保健センター ☎ 0743-82-0341 月ヶ瀬健康相談室 ☎ 0743-92-0480

★奈良市ホームページの奈良市都祁保健センターのページ

奈良市都祁保健センター

にアクセスしてください★



子育て関連情報

妊娠・出産・育児を切れ目なくサポート！



春の陽気の訪れとともに新年度がスタートしました。
今年度も保健師・管理栄養士による相談を実施しています。
お子さんの年齢に応じた事業へも、親子でぜひご参加ください！
※感染症の蔓延状況や悪天候等で、中止・延期となる場合があります。
※当日午前7時までに奈良市東部・宇陀市・山添村で気象警報発令して
いる時は中止します。

妊婦さん子育て広場体験会

乳幼児計測会

妊娠中から“子育て広場”の情報を知っておくと安心。妊婦さんと乳幼児や先輩ママとの交流の場です。保健師による乳幼児の計測会も同時開催。

- ▶内 容
子育て広場の見学・交流
▶対 象 妊婦さん

- ▶内 容
妊娠・出産・育児の相談、乳幼児の計測
▶対 象 乳幼児とその保護者

- ▶日 時 7月17日(木) 11月27日(木) 3月12日(木)
いずれも10時～11時30分(10時30分～交流、自由時間)
妊婦さんや計測希望の方は10時頃を目途にお越しください。
▶場 所 子育て広場 リリーべるず(都祁福祉センター)
▶申込み 不要

0～3歳児さん

すこやかキッズ 1・2・3

子どもの健やかな成長を願い、0～3歳児の親子同士の『であい・ふれあい・まなびあい』の場です。
就園されているお子さんも参加できます。

- ▶時 間 10時～11時30分
▶場 所 奈良市都祁保健センター
▶持ち物 母子健康手帳 お子さんに必要なもの
▶申込み 都祁保健センター、または月ヶ瀬健康相談室へ電話または専用申込みフォームから

開催日	テーマ・内容
7月31日(木)	★「食べて、遊んで、げんきっ子」 ・プチ講座「子どものごはんとおやつ」(管理栄養士) ・おやつを試食(食育ボランティア ラディッシュの会)
11月17日(月)	★「キラキラ歯っぴい」 ・プチ講座「こどものむし歯予防」(歯科衛生士) ・パペット劇(歯科ボランティア にこにこ通信局)



✿✿✿✿✿✿✿✿ 妊娠・出産・育児の総合相談窓口を開設しています。 ✿✿✿✿✿✿✿✿

妊娠・出産・育児の相談(要予約)

- 奈良市都祁保健センター
4月9日(水)・5月14日(水)・6月11日(水)・7月16日(水)
いずれも14時～16時
○月ヶ瀬健康相談室(月ヶ瀬行政センター内)
4月10日(木)・5月8日(木)・6月5日(木)
・7月3日(木) いずれも14時～16時
上記以外の日も、相談は可能です。



- ・都祁保健センター：平日 月～金 9時～17時
・月ヶ瀬健康相談室：平日 月～金 9時45分～16時

巡回相談(予約不要)

妊娠・出産・育児についてお気軽にご相談ください。

- 興東公民館 4月22日(火)10時～11時
○柳生こども園 6月12日(木)9時30分～10時30分
○田原公民館 5月21日(水)10時～11時
○月ヶ瀬福祉センター 5月23日(金)10時～11時30分



ちょこっと ベジタブル クッキング



「食事をおいしく作りたい」「簡単にできる季節の料理を知りたい」「カラダにいい料理って何だろう」と思っている子育て中のママにお知らせです。
リリーべるずの中で、ママたちと一緒に季節の野菜を使った簡単な一品料理を作ってみませんか？管理栄養士による栄養のミニ講座と食育ボランティア ラディッシュの会のおいしいレシピを紹介します。料理の疑問にもお答えします。

- ▶日 時 5月29日(木)10時30分～11時30分
▶内 容 栄養ミニ講座
調理実習 ケークサレ 試食
▶場 所 子育て広場リリーべるず(奈良市都祁福祉センター内)
▶持ち物 エプロン 三角巾 マスク お茶(水分補給)
▶対 象 未就学児の保護者(託児あり)
▶申 込 子育て広場リリーべるず又は都祁保健センターへ電話
または専用申込みフォームから



<申込・問合せ> 奈良市都祁保健センター ☎ 0743-82-0341 月ヶ瀬健康相談室 ☎ 0743-92-0480

★奈良市ホームページの奈良市都祁保健センターのページ

奈良市都祁保健センター

にアクセスしてください★

