

内容(予は要予約)	とき		対象
親子健康手帳交付	8日(火) 22日(火)	13:30集合 9:45集合	妊婦
予 パパママ教室(1回目) ※定員10組	22日(火)	10:30受付~11:30終了	主に妊娠6か月ごろまでの初妊婦とその夫
予 パパママ教室(2回目) ※定員10組	19日(土)	9:15受付~11:00終了	主に妊娠7か月以降の初妊婦とその夫 ※2月16日(水)までに申込がなかった場合は中止。
予 妊婦訪問	訪問は予約制です。 (希望者は保健センターへ連絡してください)		妊婦(訪問は妊娠中1回)
こんにちは赤ちゃん訪問	3~4か月児健診受診前		すべての赤ちゃんとその保護者
のびのび計測日※1 南児童館	8日(火)	10:00~10:30受付	未就園児 ※1医師の診察はありません。 持 親子(母子)健康手帳 乳児の場合はパスタオル 主に第1子(4~5か月)をもつ保護者(乳児同伴可)
予 離乳食教室	14日(月)	10:00~11:15	
予 妊産婦歯科健康診査	予約してから、市内委託医療機関で受診してください。		妊婦と産後1年未満の産婦

※子どもの予防接種は「不要不急」ではありません。お早めに接種をお済ませください。

予 ロタウイルス	1価ワクチン:出生6~24週	5価ワクチン:出生6~32週
予 B型肝炎	生後1歳未満	
予 ヒブ、小児用肺炎球菌	生後2~60月に至るまで	
予 4種混合、不活化単独ポリオ	生後3~90月未満	
予 BCG	生後1歳未満	
予 麻しん・風しん混合、麻しん単独・風しん単独	第1期:生後12~24月未満 第2期:小学校入学前の1年間	
予 水痘	生後12~36月未満	
予 日本脳炎	1期:生後6~90月未満、2期:9~13歳未満 救済制度により対象以外で接種可能な場合あり	
予 二種混合	11~13歳未満	
予 子宮頸がんワクチン	小学6年生~高校1年生の女子	
予 高齢者肺炎球菌ワクチン	65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳	

2021年11月26日から積極的な接種の勧奨を再開しています。

予 新型コロナワクチン	場 市役所西庁舎	土・日(2月6日を除く) 9:00~11:15、14:00~16:00受付	対 個別通知します
※必ずweb、LINEまたはコールセンターで予約してください。 ☎0561-56-0120(9:00~16:45)			

予 子宮検診	7日(月)、14日(月)	20歳以上の西暦奇数年生まれの女性(昨年度受診していない西暦偶数年生まれの人も可)
予 個別子宮検診	2月28日までに市内委託医療機関で受診してください。	
予 乳腺検診	3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)	40歳以上の西暦奇数年生まれの女性(昨年度受診していない西暦偶数年生まれの人も可)
予 個別乳腺検診	2月28日までに市内委託医療機関で受診してください。	

納期限(2月28日)		
税目	納期	問合先
固定資産税・都市計画税	第4期	収納課 ☎56-0610
国民健康保険税	第8期	
介護保険料	第6期	長寿課 ☎56-0613
後期高齢者医療保険料	第8期	保険医療課 ☎56-0617

口座振替の人は、納期限の日引落します。残高を確認してください。納付は便利な口座振替をご利用ください。スマホアプリ決済もご利用になれます。※市税については、パソコン、スマートフォンからクレジットカード納付もできます。

日曜・祝日の受診は

東名古屋医師会休日急病診療所
☎0561-73-7555
診療日時 日曜・祝日
9:00~16:30(昼休憩1時間あり)
診療科目 内科・小児科
所在地 日進市蟹甲町中島22

急な病気・ケガの時は

救急医療情報センター
☎0561-82-1133
24時間365日対応可。症状に応じてその時診療できる最寄りの医療機関を案内。

愛知医科大学病院 時間外診療

救急でかかりつけ医が開いていない場合、診療を受けることができます。まず、電話で相談してください。
☎62-3311(代表)
なお、時間内、時間外問わず、紹介状なしで受診する等の場合、選定療養費が必要になることがあります。詳しくは愛知医科大学病院へお問い合わせください。

問 問い合せ先 時とき場ところ 対 対象 内 内容 予 費用記載がないものは無料 持 持ち物
申 申込方法記載がないものは申込不要 他 その他 ス スマイルポイント対象事業
申 申込や縦覧等の窓口・電話受付は、原則開庁時間に限りません。予 予約が必要なもの

ドクターからあなたへ

マインドフルネス呼吸法について

東名古屋長久手市医師会

みなさん、この呼吸法をご存知でしょうか?簡単に言えば、深くゆっくり呼吸をしながら瞑想を行うことで得られるストレスコントロールの一種です。コロナ禍で、無意識にもストレスが溜まり、緊張や不安から、呼吸が浅くなりがちです。ここで、10分で出来るマインドフルネス呼吸法を紹介します。

①楽な姿勢で座る ②肩を外側に何回か回して胸を開く姿勢をとる ③肩の力を抜き、目を閉じる ④肺の中にある空気を吐き出すようにふ~と大きくため息をつく ⑤鼻からゆっくりと1・2・3・4で大きく吸い、ふ~と口をすばめた形で5・6・7・8・9・10でゆっくり吐き出す。これを10回程繰り返す ⑦呼吸に慣れたら、足の先から頭まで順番に意識を向ける(例:肩が凝っているな、つま先が冷たいな) ⑧さらに心の状態にも意識を向ける(例:気分が重いな、落ち着いて

きたな) ⑨ゆっくりと目をあけて終了する…。集中力の向上、睡眠改善、不整脈消失など、効果を期待してください。

さて、東名古屋医師会と長久手市の共催で「第17回東名古屋医師会市民公開講座」を「あれから2年、いまこそ新型コロナウイルスを再考する」と題して、下記の日程で開催致します。今回は長久手市市制10周年記念事業でもあります。講師は公立陶生病院感染症内科主任部長 武藤義和氏です。デルタ株からオミクロン株へと推移しております。最新情報を専門家から拝聴することで、「正しく怖れる」冷静さが重要です。みなさんの奮ってのご参加をお待ちします。

時 2月27日(日) 13:30開場、14:00開演
場 文化の家 森のホール(入場制限有)
問 東名古屋医師会 ☎0561-73-8730