

# 保健だより

令和8年1月号 №610  
1月の保健福祉業務をお知らせします。

曜日	行事	健康ポイント	場所	時間(受付)	対象者
5 月	オーバー還暦のマシントレーニング教室	1	まめのわフィットネスルーム	13:30~14:30	申込者
7 水	こころの健康相談	保健センター	10:00~11:30	希望者	
	まめでいきいき教室	1	保健センター	13:30~16:20	申込者
8 木	アラウンド古希の健康で長寿になるための教室	1	まめのわフィットネスルーム	13:30~14:30	申込者
9 金	離乳食教室(中期~完了期)	1	保健センター	10:00~12:00	該当者個人通知
14 水	まめでいきいき教室	1	保健センター	13:30~14:50	申込者
	木曽障がい者総合支援センターともに巡回相談	保健センター	13:30~16:00	希望者	
	4ヶ月児健診	木曽町役場 本庁 はぐくみ広場	(14:00~14:30)	該当者個人通知	
16 金	もぐもぐキッズ教室	1	保健センター	10:00~11:00	該当者個人通知
20 火	ふれあいクッキング	1	保健センター	10:00~12:00	申込者
21 水	親と子の心と体の相談会	保健センター	10:00~16:00	申込者	
	まめでいきいき教室	1	保健センター	13:30~16:20	申込者
23 金	オーバー還暦のマシントレーニング教室	1	まめのわフィットネスルーム	13:30~14:30	申込者
26 月	福祉医療給付金振込日		※	※	該当者
27 火	幼児健診	保健センター	(13:10~14:00)	該当者個人通知	
28 水	まめでいきいき教室	1	保健センター	13:30~14:50	申込者

## 木祖村健康相談ダイヤル

日常の様々な健康のお悩みに、24時間365日無料でご利用できるダイヤルです。



健康相談ダイヤルでは、経験豊かな相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどの相談にアドバイスします。

また、全国36万件を超える医療機関データベースからご要望にそった医療機関をご案内いたします。

質問：電話をかける際、どのように話せばよいのか？

電話先では、お名前や個人特定にあたる内容はお聞きしません。ご自身、またはご家族のお悩みをそのままお伝えください。(対処方法が年齢によって変わる場合、症状によってはご年齢をお聞きすることがあります)

プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。



電話番号は各戸配布をご覧ください。

委託先：ティーパック株式会社

木祖村にお住まいの方限定

# 小児科・産婦人科オンライン

年末年始も 小児科医・産婦人科医に  
スマホで無料相談できます！



[ 年末年始休み 営業日 ]

12/29  
(月) 30  
(火) 31  
(水) 1/1  
(木) 2  
(金) 3  
(土) 4  
(日)

・夜間相談 18時～22時	●	●	●	—	●	—	—
・いつでも相談 24時間受付	●	●	●	●	●	●	●

小児科・産婦人科医の  
意見が聞きたい！  
いつもの病院が休診中  
だけど受診するべき？



まずはLINEの友だち追加を！  
会員登録無料



@sanfuiinkaonlin



@sanfuiinkaonlin



@svounikaonline



会員登録に  
必要な合言葉

住民福祉課まで  
お問い合わせ下さい  
(0264-36-2001)

帰省先で子どもがケガをしてしまった！  
休日診療に行くべき？

※LINEをご利用でない場合は、「小児科オンライン」または「産婦人科オンライン」を検索してウェブサイトから会員登録・利用を行ってください。  
※どちらかのサービスを登録すれば、両サービスを利用できます。

## 1月のふれあいクッキングのお知らせ

今回は主に男性が優先です。



- ・普段やってなくても教えてくれるから大丈夫！
- ・和気あいあいとした雰囲気で楽しく作っています。

日 時：1月 20日(火) 10:00～12:00

場 所：保健センター

申込み期限：1月 9日(金)まで受け付けます

お申込み、持ち物等の詳細は以下にお問い合わせください。



木祖村役場 住民福祉課  
保健係  
☎36-2001

木祖村社会福祉協議会  
奈良井  
☎36-3441