

3月の健康相談日

3/24 9:30-11:30

健康の簡易チェック(血圧測定・体重測定・尿検査)、医師・保健師の健康相談、栄養士の栄養相談

総合保健センター  
健康づくり課  
☎(24)0768 ☎(24)8418

ちとせ健康・医療相談ダイヤル 24

通話料無料 0120(010)293 非通知設定の電話からは利用不可  
IP電話からは ☎03(5524)8500(有料)  
医師・看護師が24時間、症状や応急手当などの相談に応じます

保健師・栄養士のリレーコラム

インフルエンザを予防して冬を乗り切りましょう!

「させない」対策を実践しましょう。  
(母子保健課 保健師)

インフルエンザは、感染力が非常に強く、流行すると一気に感染者が増加する病気です。流行期は、秋から冬といわれていますが、今シーズンは猛威をふるっており、全国の医療機関から報告される感染者は、昨年未時点、統計を取り始めた平成11年以降最多となっています。

1. 家庭でできる予防法としては、帰宅時や調理の前後、食事前などのこまめな手洗いや、アルコールによる手指消毒により、ウイルスが体内に侵入することを防ぐ。
2. 十分な睡眠とバランスのとれた食事をとり、体の免疫力をアップさせる。
3. 適度な湿度(50~60%)を保つことで、のどの粘膜の乾燥を防ぎ、防御機能を高める。

また、インフルエンザにかかったかな?と思ったときは、重症化を予防するため、医師の診察を受けましょう。発症後48時間以内に薬を服用することで大きな効果が期待できます。療養中は安静にし、脱水症状を防ぐために水分補給をすることが大切です。一人ひとりが感染を「しない」「させない」対策を実践しましょう。

インフルエンザは、感染力が非常に強く、流行すると一気に感染者が増加する病気です。流行期は、秋から冬といわれていますが、今シーズンは猛威をふるっており、全国の医療機関から報告される感染者は、昨年未時点、統計を取り始めた平成11年以降最多となっています。

インフルエンザは、感染力が非常に強く、流行すると一気に感染者が増加する病気です。流行期は、秋から冬といわれていますが、今シーズンは猛威をふるっており、全国の医療機関から報告される感染者は、昨年未時点、統計を取り始めた平成11年以降最多となっています。



おもな会場は  
総合保健センターです

① 3/12, ② 3/24

フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診

【対象】① 1歳~就学前の子/② 1年以内に総合保健センターの歯科医師健診、1歳6か月児健診、3歳児健診のいずれかを受けた子  
【料金】800円(フッ化物塗布)  
【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ  
※予約制となっていますので、詳細はお問い合わせください。  
※歯科相談、歯科医師健診は無料。

3/14, 28

BCG予防接種

【対象】対象者には案内を送付しています。標準的な接種期間(5~7か月)に接種できないときは3か月から11か月まで接種可。  
【持ち物】母子健康手帳、予約票

《詳細》

母子保健課 ☎(24)0771  
※BCG予防接種のみ ☎(24)3148  
☎(24)8418

健康づくり教室  
ほっと一息♪  
こころとからだの癒し講座  
参加無料

こころの健康づくりミニ講話  
リラクゼーションヨガ  
春に向けた養生のための呼吸法

3/28 金  
10:00 - 12:00  
定員 20人(申込順)  
宮本 昌子氏  
健康運動指導士  
中医養生ヨガインストラクター

何気ない日々のストレスを解消する方法を、気軽に楽しく参加型で学べる教室です。この機会にぜひ、ストレスマネジメントについて学んでみませんか?

こころ 編 ストレスと仲良く付き合う方法

3/6 木  
10:00 - 11:30

定員 30人(申込順)

河岸 由里子氏

かうんせりんぐるうむかし  
臨床心理士  
公認心理師

申し込みは二次元コードから

こころ 編  
申込期間 2月18日まで

からだ 編  
申込期間 2月10日~3月14日

申健康づくり課  
☎(24)0768 ☎(24)8418

妊婦・子どもネウボラ (妊婦・子育て相談の同時開催)

とき	ところ
3/5 ⑧ 10:00-11:30	ほくおう児童館
3/10 ⑨ 10:00-15:00	総合保健センター
3/12 ⑧ 10:00-14:00	ちとせこセンター
3/17 ⑨ 10:00-14:00	げんきこセンター
3/27 ⑧ 10:00-15:00	総合保健センター

《ネウボラ》では、保健師、助産師、子育てコンシェルジュが子どもにあった相談対応や支援プランを作成します。

【申込・詳細】母子保健課  
☎(24)0133 ☎(24)8418

妊婦・子どもネウボラは、すべての日程で事前予約が必要です



相談無料



2/17~3/3  
10:00-12:00

ひな祭りイベント  
顔出しパネルでの撮影や my ひな飾りを作って、ひな祭りを楽しもう。  
アリスセンター ☎(24)8341 ☎(24)7021

2/20  
thu  
10:30-11:30

ひなまつりとおはなし会  
親子で絵本の楽しい世界を楽しみましょう。  
【定員】15組(申込順)【申込】受付中  
いずみさわ児童館 ☎☎(28)6110

2/27  
thu  
10:30-11:15

おひなさま制作  
親子でひな人形をかざりましょう。  
【定員】15組(申込順)【申込】2/13 ⑧~  
ほくよう児童館 ☎☎(26)6789

2/28  
fri  
10:30-11:30

ゆらゆらひなまつり  
ゆらゆら揺れるしかけを作って楽しもう。  
【定員】15組(申込順)【申込】2/13 ⑧~  
ちとせこ児童館 ☎☎(42)5551



休館日 3/7 ⑧

2/10~3/10 平日 11:00-

日替わりメニュー  
Fun Party

月曜日 アリスシアター

エプロンシアターやパネルシアターでいろいろなお話の世界が盛りだくさん。  
※2/24はありません。

火曜日 ハビジャム  
運動遊びや体操でパパママ、赤ちゃんも一緒に身体を動かしましょう。  
※2/11、2/18はありません。

水曜日 プチヨガ  
肩、腰などのポイントごとにポーズを取ります。※2/12はありません。  
木曜日 音楽隊みーつけた♪  
みんなで楽器を演奏したり、リトミックで身体を動かしてみましょう。

金曜日 HUGっとベビマ  
簡単なマッサージ法を覚えましょう。少し大きなお子さんは、凹凸マットで足育。※2/21、3/7はありません。

2/14, 28, 3/14 12:00-13:00

アリス DE ランチ  
【持ち物】昼食(コンビニ可)、飲み物、おしぼり  
【申込】当週の⑧まで

3/5 ⑧ 13:00-14:00

食育相談日  
【対象】乳幼児と保護者

3/11 ⑧ 11:00-

3月誕生会/フोटスポットで記念写真を撮りませんか!

3/12 ⑧ 10:00-11:00

子育て講座 離乳食開始までに整えたい赤ちゃんの体とお育て  
講師 渡部 智佳子氏(助産院はぐくみ)  
【対象】妊娠中の方、生後6か月までの子と母親 【定員】10組(抽選)  
【持ち物】抱っこひもか骨盤ベルト、飲み物、動きやすい服装  
【申込】2/25-28(12:00-15:00)

2/12 ⑧ 10:30-11:30

ちびっこあつまれ! 製作あそび  
【定員】15組(申込順)  
【申込】受付中  
あじゅ児童館 ☎(23)8015 ☎(23)8016

2/28 ⑧ 10:30-11:10

人形劇団「かざぐるま」公演会  
【申込】受付中  
ほくおう児童館 ☎☎(42)3743

3/4 ⑧ 10:30-12:00

サーキットあそび/とんだり・くぐったり、楽しく体を動かそう。  
せりりゅう児童館 ☎☎(22)2560

3/5 ⑧ 10:30-11:30

ネウボラ&チェキで写真撮影会  
ネウボラのおとはお子さんのかわいい写真撮影会を行います。  
【申込】2/12 ⑧~  
ほくおう児童館 ☎☎(42)3743

3/10 ⑨ 10:30-11:30

おはなし会/絵本・パネルシアター・エプロンシアターおはなしの世界を楽しみましょう。  
【定員】15組(申込順)  
【申込】2/17 ⑧~  
しゅくばい児童館 ☎☎(27)3126

3/14 ⑧ 10:30-11:30

企業連携ぶちゼミ/「母と子のラクラク抱っこ術~簡単セルフ整体」提供: Burgeon  
【定員】10組(申込順)  
【持ち物】飲み物、動きやすい服装  
【申込】2/15 ⑧~  
ひので児童館 ☎☎(24)3163

3/3  
mon  
10:30-11:30

あそびの広場 ひなまつり  
かわいいおひなさまを作りませんか?  
【定員】20組(申込順)【申込】2/17 ⑧~  
ひので児童館 ☎☎(24)3163

児童館・子育て支援センターの

ひなまつり



ひなまつり  
おひなさまをみんなで作りましょう!  
【申込】2/20 ⑧~  
みどり台児童館 ☎(25)6891 ☎(25)6892

3/3  
mon  
10:30-11:30

歯と幼児食  
【対象】おおむね1歳から就学前までの子と保護者  
【定員】12組(抽選)  
【申込】2/18, 19(二次元コード、☎または来館)

3/7 ⑧ 10:30-11:15

くりねずみのおはなし会/図書館司書さんの楽しい絵本の読み聞かせ会です。  
【定員】10組(抽選)  
【申込】2/17, 18(二次元コード、☎または来館)

3/10 ⑨ 11:00-11:30

プレママプレパパタイム  
子育てコンシェルジュに相談可。妊婦ジャケットの着用、沐浴体験もできます。  
【対象】出産を控えている方(ご夫婦での来館も可)  
【申込】二次元コードか☎

3/15 ⑧ 16:15-17:00

チェキってデコってデビューDAY  
チェキで写真を撮り、初来館をお祝い。コンシェルジュに子育て相談も(要事前予約)。  
【対象】9:30-12:00  
② 13:00-16:00

3/15 ⑧ 9:30-12:00  
② 13:00-16:00

3/16 ⑧ 10:30-11:30

休日開館  
3/16 ⑧ 10:30-11:30

休日♪親子でふれあい遊び  
講師 木村 祥子氏  
【定員】10組(抽選)  
【申込】2/25, 26(二次元コード、☎または来館)

3/18 ⑧ 10:00-11:00

ベビーマッサージ/講師 木戸 晶子氏(マナ助産院)  
【対象】生後6か月までの子と保護者 【定員】12組(抽選)  
【申込】2/27, 28(二次元コード、☎または来館)



2/26, 3/14 11:30-11:50

おはなしだいすき♪/大型絵本の読み聞かせなど

2/27 ⑧ 10:00-10:30  
② 10:40-11:10

身体を使ってあそぼう!/講師 清水川 聖位子氏(作業療法士)  
【対象】①生後8か月~1歳2か月の子と保護者、②1歳3か月~1歳9か月の子と保護者  
【定員】各10組(抽選)  
【申込】2/17, 18(二次元コード、☎または来館)

3/1 ⑧ 9:30-12:00  
② 13:00-16:00

行ってみよう!ちとせこセンター~コンシェルジュもいるよ  
初来館記念にお子さんの手形を残しませんか。子育てコンシェルジュに相談可。

3/2 ⑧ 9:30-12:00  
② 13:00-16:00

休日開館  
3/2 ⑧ 10:00-11:30

link ~つなぐ主催 妊婦講座  
大切な赤ちゃんのお世話について  
講師 渡部 智佳子氏(助産院はぐくみ)  
【対象】妊娠中の方(ご夫婦での参加も可)・祖父母の方  
【定員】10組(抽選)  
【申込】2/22 ⑧まで(二次元コード、☎または来館)

3/3 ⑨ 10:30-11:30

赤ちゃん&MAMAの身体はぐくみ  
講座/講師 渡部 智佳子氏(助産院はぐくみ)、青山 花奈恵氏(ライフ・サポート・センター)  
【対象】生後8か月ごろまでの子と母親 【定員】15組(抽選)  
【申込】2/20, 21(二次元コード、☎または来館)

3/3 ⑨ 10:30-11:30

3/19 ⑧ 10:00-10:40

ゼロから学ぼう!トイレトレーニング  
【対象】就学前の子の保護者  
【定員】12人(抽選)※託児あり。  
【申込】3/10, 11(二次元コード、☎または来館)