

(総合保健センターは、総合福祉センター1階です。)

育児相談

内容・身長・体重測定、発達や栄養の相談
 と き・6月2、13日
 (9時30分～11時30分と13時～15時30分)
 ところ・総合保健センター (申込不要)
 持ち物・母子健康手帳
 詳細・母子保健係 ☎(24) 0 7 7 1

BCG予防接種

対象・5カ月～7カ月児
 (状況により3カ月～11カ月児まで接種可)
 と き・6月10、24日 (12時30分～13時50分)
 ところ・総合保健センター (申込不要)
 持ち物・母子健康手帳、予診票
 詳細・予防接種担当 ☎(24) 3 1 4 8

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です

●親と子のよい歯コンクール
 対象・平成27年度に3歳児歯科健診を受けた幼児と父親・母親で、むし歯がなく歯並びの良い方
 応募方法・5月20日(金)までに電話で申し込み
 ●歯科保健図画・ポスター募集
 対象・小学生 (詳細は、学校にお問い合わせください)
 ※作品は、6月4日～10日まで、総合保健センターの開館中、1階ロビーに展示します(10日は、13時まで)。
 ●むし歯予防デー (無料)
 内容・歯科健診、歯磨きアドバイス、フッ化物塗布など
 と き・6月4日(土) 13時～14時45分
 ところ・総合保健センター (申込不要)
 【共通事項】
 応募先/詳細・母子保健係 ☎(24) 0 7 7 1

体験パパクラブ

内容・赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊婦ジャケット着用
 と き・6月11日(土) 10時～12時30分
 ところ・総合保健センター
 持ち物・母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具
 申込期限・6月10日(金)
 申込先/詳細・母子保健係 ☎(24) 0 7 7 1

ちとせ健康・医療相談ダイヤル 24

フリーダイヤル
 ☎ 0120(010)293
 (通話料無料、携帯電話から利用可)
 ※かけ間違いに注意してください!

看護師や医師などが24時間、からだの症状や
 応急手当法などの相談をお受けします。

※非通知設定の電話からは、利用不可。
 ※IP電話からは、☎03(3839)5604へ(通話料有料)。

フッ化物塗布・歯科相談・歯科健診

と き	対 象
●フッ化物塗布・歯科相談	
6月2、13日	1年以内にフッ化物塗布・歯科医師健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診のいずれかを受けた幼児
●フッ化物塗布・歯科相談・歯科健診	
6月23日(木)	1歳～就学前の全ての幼児

時 間・9時30分～11時20分、13時～14時50分
 ところ・総合保健センター (申込不要)
 料 金・800円
 持ち物・母子健康手帳、歯ブラシ
 詳細・母子保健係 ☎(24) 0 7 7 1

わくわくママクラブ

内容・子育て支援センター見学(赤ちゃんの遊び)
 対象・市内に居住する妊婦の方
 と き・6月23日(木) 10時～11時30分
 ところ・アリスセンター
 持ち物・母子健康手帳、筆記用具
 申込期限・6月22日(水)
 申込先/詳細・母子保健係 ☎(24) 0 7 7 1

健康相談・出前健康相談

●健康相談
 内容・医師・保健師の健康相談、栄養士の栄養相談、血圧測定・尿検査・体脂肪測定
 と き・5月16日(月) 9時30分～11時30分と13時～16時
 (医師の相談は13時～15時)
 ところ・総合保健センター (申込不要)
 ●出前健康相談
 内容・保健師による健康相談、血圧測定
 と き・5月19日(木) 10時～12時
 ところ・図書館(申込不要)
 【共通事項】
 詳細・健康企画係 ☎(24) 0 7 6 8

不妊治療費助成のお知らせ

市では、特定不妊治療費の助成に加え、4月から一般不妊治療(人工授精)費の一部を助成しています。
 対象・夫婦の住民登録が市内にあり、市税に滞納がなく、夫婦合算の前年所得が730万円未満で、治療開始時の妻の年齢が43歳未満の方
 助成額・1年度の上限度額3万円、通算2年度まで申請可
 提出書類・①不妊治療費助成事業申請書、②不妊治療に係る領収書、③一般不妊治療費助成事業受診等証明書、④所得証明書、⑤市税の滞納がないことの証明書、⑥印鑑、⑦通帳
 ※①③の様式は、母子保健係で配布。
 ※③は、医療機関の証明書が必要のため、治療が終了する前にご相談ください。
 申込先/詳細・母子保健係 ☎(24) 0 7 7 1

アリスセンターからのお知らせ

①パパも一緒にあそびゼミ
 内容・運動やパルーン遊び、育児の情報交換など
 対象・1歳6カ月～3歳の子と父(母の参加も可)
 と き・5月14日(土) 10時～11時
 ②すくすくの日(栄養士相談)
 内容・身体計測(ボランティアの手伝いあり)、栄養相談
 対象・就学前の子
 と き・5月18日(水) 10時～11時30分(申込不要)
 ③アリスに集合♪ランチデー
 対象・就学前の子と保護者
 と き・5月19日(木) 11時30分～12時30分(申込不要)
 ※お弁当を持参してください。
 ④誕生会
 内容・手型・足型をとって記録を残しませんか
 対象・就学前の子と保護者
 と き・5月30日(月) 10時～11時30分
 【共通事項】
 会場/詳細・アリスセンター(参加料は無料)
 ☎(24) 8 3 4 1 (平日10時～15時、土曜日9時～14時)

げんきっこセンターからのお知らせ

①すくすくの日
 内容・身長、体重の計測
 対象・就学前の子
 と き・5月13日(金) 10時～15時(申込不要)
 ②子どもの歯と栄養講座
 内容・歯科衛生士と管理栄養士による虫歯予防と栄養の講座
 対象・子どもの虫歯予防と栄養に興味のある方
 と き・5月27日(金) 10時30分～11時15分(申込不要)
 ③親子ピクス
 内容・音楽に合わせて親子で体を動かしましょう
 対象・就学前の子と保護者
 と き・6月6日(月) 10時～11時
 定員・30組(申込順)
 申込日・5月12、13日
 ④すくすくの日(管理栄養士来館日)
 内容・身長、体重の計測(母子健康手帳持参)
 対象・就学前の子
 と き・6月10日(金) 10時～15時(申込不要)
 ※栄養相談は、10時～12時。
 ⑤やさしい親子ヨガ
 対象・生後3カ月～就学前の子と保護者
 と き・6月28日(火) 10時30分～11時15分
 定員・30組(申込順)
 申込日・5月30、31日
 ⑥1歳あ～生まれ!
 内容・みんなで集まって楽しいひとときを過ごす
 対象・1歳0カ月～1歳11カ月の第1子と保護者
 と き・7月7日(木) 10時～11時
 定員・20組(申込順)
 申込日・6月7、8日

5月15日(日) 10時～16時は休日開館日です
 対象は、就学前の子と保護者

【共通事項】
 会場/申込先/詳細・げんきっこセンター(参加料は無料)
 ☎(26) 2 0 7 0 (日・祝日を除く9時～17時30分)

ちとせっこセンターからのお知らせ

①ランチデー
 と き・5月11、25日(12時～13時)
 ※お弁当を持参してください(申込不要)。
 ②みんなであそぼう
 対象・0歳～就学前の子と保護者
 と き・5月12日(木) 10時30分～11時30分(申込不要)
 ③すくすくの日
 内容・身長、体重の計測
 対象・就学前の子
 と き・5月21、23日(10時～15時)(申込不要)
 ④ベビーマッサージ
 対象・生後1カ月～8カ月の子と保護者
 と き・6月5日(日) 10時30分～11時30分
 定員・20組(申込順)
 申込日・5月13、14日
 ⑤子育てスキルアップ講座(入門編)
 内容・怒鳴らない子育ての方法を学ぶ
 対象・2歳～就学前の子の保護者
 と き・6月20日(月) 10時～11時
 定員・20人(抽選)(保育あり、事前の申し込みが必要)
 申込日・6月2、3日

6月5日(日) 10時～16時は休日開館日です
 対象は、就学前の子と保護者

【共通事項】
 会場/申込先/詳細・ちとせっこセンター(参加料は無料)
 ☎(40) 1 7 1 7 (日・祝日を除く9時～17時30分)

健康づくり教室 体験!ノルディックウォーキング

と き	内 容	と ころ
①6月7日(火) 10時～12時		花園コミセン
手軽にできるノルディックウォーキング(講話、運動実技) 講 師・福岡 永告子 氏(インストラクター)		
②6月16日(木) 10時～13時		総合保健センター
栄養士の講話 ヘルシー弁当の試食、簡易内臓脂肪測定、ノルディックウォーキングで散歩		

受講料・①無料 ②500円 定員・①②各30人(申込順)
 ※①②無料保育あり、各15名(1歳以上、要事前予約)
 申込開始・5月10日(火)
 ※受付は、平日の8時45分～17時15分。
 申込先/詳細・健康企画係 ☎(24) 0 7 6 8

～ 保健師・栄養士のリレーコラム ～

はじめてみませんか? ノルディックウォーキング
 市では、市民の皆さんに2本のポールを使って歩く、「ノルディックウォーキング」をお勧めしています。
 健康づくり課では、1歳以上のお子さんの無料保育を用意した体験教室、介護予防センターでは、40歳以上の方を対象にした教室を開催します。また、ポールの無料レンタルも実施していますのでお問い合わせください。
 詳細・健康づくり課 ☎(24) 0 7 6 8
 詳細・介護予防センター ☎(23) 0 0 1 2

今月は、保健師が担当しました。健康企画係 ☎(24) 0 7 6 8