



おもな会場は  
総合保健センターです

3/5 月 10:00-11:30

わくわくママクラブ「子育て支援センター見学コース」/センターの見学と赤ちゃんの遊び  
【対象】市内居住の妊娠中の方  
【会場】げんきっこセンター  
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具  
【申込】3/1 ㊦まで

3/9, 23 12:30-13:50

BCG予防接種  
【対象】5~7か月の子  
※対象期間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・予防票

3/12 月 9:30-11:30/13:00-15:30

育児相談 / 身長体重測定・発達や栄養の相談  
【持ち物】母子健康手帳

3/12, 19 9:30-11:20/13:00-14:50

フッ化物塗布・歯科相談  
【対象】1年以内に保健センターの歯科医師健診、1歳6か月・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

3/17 土 10:00-11:45

パパの育児基礎講座 / 赤ちゃん抱っこ体験、料理レシピの紹介など  
【対象】①妊娠中の夫婦、②1歳未満の子がいる夫婦  
【会場】ちとせこセンター  
【定員】各15組(申込順)  
【持ち物】母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具、②の方はバスタオル1枚  
【申込】3/15 ㊦まで / ②の方はちとせこセンターで申込可

3/27 火 9:30-11:20/13:00-14:50

フッ化物塗布・歯科相談・歯科医師健診  
【対象】1歳~就学前の子  
【料金】800円(フッ化物塗布)  
【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ

《申込先・詳細》  
母子保健課 ☎(24)0771  
★予防接種のことは…  
担当 ☎(24)3148  
★☎共通(24)8418

ちとせ健康・医療相談ダイヤル 24  
☎0120(010)293 非通知設定の電話からは利用不可  
1P電話からは ☎03(3839)5604 (有料)  
看護師・医師が24時間、症状や応急手当など相談に応じます

保健師・栄養士のリレーコラム

お使いになりましたか?

がん検診・肝炎ウイルス検診の無料クーポン券

現在、日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなるといわれています。自分がかんにかかっても、周囲の大切な誰かが、がんにかかる可能性は非常に高く、他人ごとではありません。  
がんは、早期発見と適切な治療によって、完治も可能ですが、自覚症状がなく進行するため、定期的に検診を受けることが大切です。市は、子宮・乳・胃・肺・大腸・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診などを実施しています。自分と家族のために、ぜひ受診してください。  
無料クーポン券や各種検診の詳細は、健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617へお問い合わせください。  
(市民健康課 保健師)



健康づくり教室

「ほっと一息♪こころの癒し講座」

3/5 月 10:00-11:30

【内容】講話「ストレスと仲良くお付き合いする方法」参加型リラクゼーション  
【講師】河岸 由里子 氏 (臨床心理士)  
【会場】総合福祉センター 402号  
【受講料】無料  
【定員】30人(申込順)  
【託児】15人(申込順/1歳以上)  
【申込先・詳細】健康づくり課 健康企画係 ☎(24)0768 ☎(24)8418

こどもネウボラ  
子育て相談

保健師、助産師の健康・育児相談、子育て支援プランの作成など

とき	ところ
3/1 ㊦ 10:00-11:30	ひので児童館
3/3 ㊦ 10:00-12:00	げんきっこセンター
3/5 月 10:00-15:00	総合保健センター (予約制)
10:00-12:00/13:00-14:00	ちとせこセンター
3/19 月 15:00-16:00	ちとせこセンター (予約制)

健康子育て  
アイキイキ  
子育て総合支援センター



がん検診・肝炎ウイルス検診の無料クーポン券は、もうお使いになりましたか?市は、5月下旬に、子宮がん、乳がん、肝炎ウイルス検診の無料クーポン券を、それぞれ対象の方に送付しています。無料クーポン券の有効期限は、平成30年3月31日までです。お早めにご利用ください。  
現在、日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなるといわれています。自分がかんにかかっても、周囲の大切な誰かが、がんにかかる可能性は非常に高く、他人ごとではありません。  
がんは、早期発見と適切な治療によって、完治も可能ですが、自覚症状がなく進行するため、定期的に検診を受けることが大切です。市は、子宮・乳・胃・肺・大腸・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診などを実施しています。自分と家族のために、ぜひ受診してください。  
無料クーポン券や各種検診の詳細は、健診申込専用ダイヤル ☎(24)0617へお問い合わせください。  
(市民健康課 保健師)

ストレスとの付き合い方を学ぶ  
こころの健康づくり  
あなたの《こころ》は、  
疲れていませんか?  
ストレスを軽減する  
リラクゼーションの  
方法などを学んで、  
《こころの健康づくり》を  
始めましょう。



各種健康相談  
血圧・体重測定  
尿検査など

2月の健康相談日は

2/19 月

9:30-11:30  
13:00-16:00

《医師の相談》  
13:00 - 15:00  
《歯科衛生士の相談》  
9:30 - 11:30

出前健康相談 あります

3/8 木

10:00-11:30  
【会場】図書館

【詳細】健康づくり課

☎(24)0768  
☎(24)8418

対象や申し込みの表記のないものは自由参加です。

2/26 ~ 3/2  
10:00-12:00

しなの児童館  
☎・☎(22)2977  
いずみさわ児童館  
☎・☎(28)6110

市民協働 link ~つなぐ主催・ママ講座  
家族で楽しもう!

パパとお子さんがバルーンアート、ママは話題の《ズンバ》でエクササイズ♪家族みんなが笑顔になる休日を過ごしませんか?

3/4 日 10:30-11:30  
ちとせこセンター

【対象】就学前の子と父母  
【定員】15組(抽選)  
【申込】2/17, 19

【申込先・詳細】つどいの広場  
☎(40)2105 ☎(40)1717  
(9:30-16:00)



アサタ 勇舞 1丁目1-1  
☎(24)8341・☎(24)7021 (10:00-15:00)

毎週火曜 11:00-11:30

お話なあに?絵本のひろば  
/ 2月のテーマ「だいすき!」

2/15, 22, 3/8, 15 10:00-12:00

リズムであ・そ・ぼ♪和太鼓  
大好き! / 和太鼓でリズムを  
楽しみましょう

2/19 月 11:00-12:00

2月誕生会 / 手形・足形をとって  
お祝いします(どなたでも参加可)

2/20 火 12:00-13:00

アリス DE ランチ / みんなで  
ランチとおしゃべりを楽しみま  
せんか?  
【持ち物】昼食、飲み物

2/21, 28, 3/14 10:00-12:00

おおきくなったかな~身体計測日

3/16 ㊦ 10:00-11:30

救急救命講座 / いざという  
ときの応急処置、心配蘇生法を学ぶ  
【定員】10組(抽選)  
【申込】3/6, 7 (12:00-15:00)

※アリスセンター休館日:3/9㊦、3/14㊦午後

みどり児童館  
各児童館にお問い合わせください

2/19 月 10:30-11:15

リトミック / ひので児童館  
【定員】20組(申込順)  
☎・☎(24)3163

3/5 月 10:30-11:30

人形劇団「ピッコロ」公演 / ち  
とせこ児童館 ☎・☎(42)5551

3/6 火 10:30-11:30

おたのしみ会 / せいりゅう児童  
館 ☎・☎(22)2560

3/13 火 10:30-11:15

おやこでフラダンス / ほくよ  
う児童館 ☎・☎(26)6789

3/17 土 10:30-11:30

児童館体験 DAY  
/ ほくおう児童館  
【対象】年長児と保護者  
【定員】15組(申込順)  
☎・☎(42)3743



げんきセンター  
新富1丁目2-14  
☎・☎(26)2070 (9:00-17:30)

2/18 日 10:00-16:00

休日開館日  
2/20 火 11:00-11:30  
あそびの芽~みんな DE リズ  
ム! / 親子でリズム運動など

3/3 土 10:00-12:00

すくすくの日 / 身長体重計測

3/9 ㊦ 12:00-13:00

マタニティランチデー  
/ 助産師来館日  
【持ち物】昼食、飲み物

3/15 ㊦ ①10:00- / ②10:40-

やさしい親子ヨガ  
【対象】①11か月までの子と保護  
者 / ②1歳~就学前の子と保護者  
【定員】各20組(申込順)  
【申込】2/19, 20

3/18 日 10:30-11:30

休日♪親子ピクス  
【対象】1歳6か月~就学前の子  
と保護者  
【定員】20組(申込順)  
【申込】2/15, 16

ちとせセンター  
花園4丁目3-1  
☎・☎(40)1717 (9:00-17:30)

2/23 ㊦ 10:00-11:30

サークル交流会 / 子育てサー  
クルの情報交換など  
【対象】子育てサークルに参加し  
ている方、サークルに興味のある方

2/28 ㊦ 11:30-12:30

マタニティランチデー / 助産  
師によるポイントレッスン「あ  
かちゃんのスキンケア」/ ランチ  
を食べながらおしゃべりタイム  
【対象】妊娠中の方  
【定員】15人(申込順)  
【申込】2/21 ㊦まで  
【持ち物】昼食、飲み物

3/4 日 10:00-16:00

休日開館日

3/13 火 10:30-11:30

みんなであそぼう / ゆうぎ室  
でみんなであそびましょう



みんなで楽しく  
桃の節句をお祝いしましょう

