



おもな会場は
総合保健センターです

4/9, 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

4/13, 27 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・予診票

4/21 10:00-12:30

体験パパクラブ / 赤ちゃんのお風呂、妊婦体験ジャケット着用など
【対象】市内居住の妊娠中の夫婦
【持ち物】母子健康手帳、父子健康手帳、筆記用具
【申込】4/19 迄まで

4/23 10:00-11:30

わくわくママクラブ「妊娠中の過ごし方コース」 / 妊娠中の過ごし方、歯の健康と栄養について
【対象】市内居住の妊娠中の方
【持ち物】母子健康手帳、筆記用具
【申込】4/19 迄まで

4/23 11:30-14:00

マタニティ歯科相談・栄養相談
【対象】市内居住の妊娠中の方
【持ち物】母子健康手帳、歯ブラシ
※相談無料・申込不要

4/24 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
IP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

もうすぐ新年度がスタートします！
からだ・スッキリしていますか？

3月は、新年度に向けた心機一転の準備時期です。この先の1年を快適に過ごすために、生活習慣病を予防、重症化させないよう、ご自身やご家族の体のメンテナンスを行いましょ。

市内での死亡原因の約6割は生活習慣病です。ある日突然、心臓発作や脳梗塞で倒れたというお話を耳にすることがあります。それは、倒れるまでに小さな変化が積み重なって悪化してきたものです。

多くは《肥満》が発端となっています。肥満は脂肪組織に中性脂肪が過剰に蓄積した状態です。肥大化した内臓周囲の脂肪細胞は、さまざまな物質を分泌し、血糖がでやすくなったり、高血糖や高血圧を招いたりします。そして、血管の壁にダメージを与え、動脈硬化、破たんによる出血、詰まり、《脳出血、脳梗塞、心筋梗塞など》を引き起こします。体重を減らすことで、これらの異常の改善が見込まれます。（急速な減量は体に負担をかけます。半年間で3%程度の減量を目指しましょう。）

職場や市の健診を定期的にご利用ください。データを経年的な変化でとらえ、小さな異常の兆候を早めに察知し対処することが大切です。特に兆候がある方は、体重チェック、血圧測定を毎日行いましょう。

（健康）くらし課 保健師

- 歯や口腔内のチェックなど 歯科衛生士による歯科相談
- 歯科相談は偶数月のみ実施。
- 家族の食事管理など 栄養士による栄養相談
- 医師・保健師による健康相談
- 健診結果、こころの相談など
- 血圧測定、体重測定、尿検査



3月の健康相談日は **3/19** 9:30-11:30 受付 13:00-16:00
《会場 / 総合保健センター》

【申込先・詳細】
健康づくり課
健康企画係
☎(24)0768
☎(24)8418

《医師の相談は》13:00 - 15:00
※3月は歯科相談はありません。
※就学前の子どもの健康相談は、《こどもネウボラ》をご利用ください。

こどもネウボラ 子育て相談

保健師、助産師、子育てコンシェルジュによる健康・育児に関する相談、子育て支援プランの作成など（相談は無料です。）

とき	ところ
4/4 10:00-15:00	総合保健センター（予約制）
4/9 9:30-11:30/13:00-15:30	総合保健センター（3月までの《育児相談》：身長体重測定・栄養相談あり）
4/11 10:00-11:30	アリスセンター
4/16 10:00-12:00/13:00-14:00 15:00-16:00	げんきっこセンター げんきっこセンター（予約制）
4/25 10:00-12:00/13:00-14:00 15:00-16:00	ちとせっこセンター ちとせっこセンター（予約制）

4月から、これまでの《育児相談》は《こどもネウボラ》に変わります。子育ての相談は、こどもネウボラをご利用ください。

こどもネウボラの
【申込先・詳細】
母子保健課
☎(24)0771
☎(24)8418

健康子育て
アイキスクエア
子育て総合支援センター

子どもとのコミュニケーションの“コツ”を学ぼう！

子育てスキルアップ講座

主催：子育て応援クラブ

4/25 10:00-11:00
ほくよう児童館

【対象】市内に居住する就学前の子の保護者
【定員】20人（申込順）
【託児】就学前の子 10人程度 / 申込時にお申し出ください。
【申込】4/4 9:00から / こども家庭課 児童相談係 ☎(24)0935 ☎(22)8851

子育てカウンセリング

3/23 ちとせっこセンター
4/6 げんきっこセンター

【対象】市内に居住する18歳未満の子の保護者
【定員】各日5人（申込順 / 1人1時間程度）
【託児】就学前の子 / 申込時にお申し出ください。
【申込】相談日の前日まで / こども家庭課 児童相談係 ☎(24)0935 ☎(22)8851



【詳細】
子育て総合支援センター
児童館係 ☎(22)7888
☎(40)1717

アサタ 児童館

毎週火曜 11:00-11:30
お話なあに？絵本のひろば / 3月のテーマ「あいさつ」

3/14, 19, 4/11 10:00-12:00

おおきくなったかな～身体測定日 / ボランティアが手伝います。

3/20 11:00-12:00

3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）

3/22, 4/5, 12 10:00-12:00

リズムであ・そ・ぼ♪楽器大好き！ / いろいろな楽器でリズム遊び。和太鼓にも挑戦！

4/16, 5/14 10:00-11:30

はじめてママ講座2回コース / 《ベビーマッサージ》《離乳食》一緒に子育てしませんか？
【対象】4～6か月の第1子と保護者
【申込】4/11, 12(12時～15時)

アリスセンター休館日
3/30, 4/2

みどりっこ児童館

3/26-4/5 12:00-13:00

春休みランチデー / 通常、児童館の自由来館では、食べ物・飲み物の持ち込みができませんが、春休み中に限り持ち込みでのランチを楽しむ「春休みランチデー」を実施します。
【対象】自由来館で児童館を利用する小学生（新2年生以上）
※ちとせっこ児童館・希望が丘児童館の2か所のみ、中高生も利用できます。

◆◆◆ お願いごと ◆◆◆
●小中学生は、学校指定に準じるお弁当・水筒（中身は水かお茶）を持参してください。（コンビニエンスストアなどで購入したお弁当・ペットボトルは不可）
●お菓子の持ち込み不可。
●新1年生の自由来館の単独利用は、入学式の翌日からです。（春休みランチデーは利用不可）
●夏休み・秋休み・冬休みにもランチデーを実施します。詳細は各児童館にお問い合わせください。

げんきっこの児童館

月～土曜 9:30-16:30

毎日すくすくの日 / げんきっこセンターでは、希望する日に合わせて、身長体重測定ができます。

3/18 10:00-16:00

休日開館日

3/23 11:00-11:30

あそびの芽～チラシで作ってあそぼう！ / 親子でチラシ遊び

4/12 11:00-11:30

あそびの芽～スタンプでこいのぼり作り / 親子で《こいのぼり》のスタンプ・デコレーションを楽しもう。

4/26 10:00-11:00

1歳あーつまれ！ / 同じ年齢の子と親が集い、楽しいひとときを過ごします。
【対象】1歳～1歳11か月の第1子と保護者
【定員】20組（申込順）
【申込】4/4, 5

ちとせっこの児童館

3/19 10:00-12:00/13:00-14:00

すくすくの日 / 栄養士来館日

3/29 11:30-11:50

おはなしだいすき♪ / 大型絵本などの読み聞かせ

4/18 10:00-11:00

骨盤美人を目指そう！講座 / 理学療法士のお話と体操
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者【定員】20人（抽選）
【託児】あり【申込】4/3, 4

4/24 13:30-14:40

離乳食講座 / 栄養士のお話など
【定員】20人（申込順）
【申込】4/10 迄

5/10 10:00-11:00

市民協働事業（link～つなぐ主催）ママ講座かんたんかわいい髪飾り / 子育て中のママが講師の講座
【対象】妊娠中の方、就学前の子の保護者（男の子のママも参加可）
【定員】10人（抽選）
【託児】あり
【申込】4/12, 13 / link～つなぐ ☎(40)2105 ☎(40)1717

※ 休日開館日：4/1 10:00-16:00

今年から 4月 開設

よるばよる 学童クラブ

保護者が仕事などで不在の間、小学校に通う子どもの、放課後の居場所となる《学童クラブ》に、2つの新顔が誕生します。

緑小学校区に
新しい子どもの施設！