



おもな会場は
総合保健センターです

3/1, 15 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

3/8, 18 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

3/15 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】3/13 まで



3/26 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
★予防接種担当 ☎(24)3148
★☎共通 (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(3839)5604 (有料)
看護師・医師が24時間、症状や応急手当てなど相談に応じます

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人はがんにかかり、3人に1人が亡くなる時代です。自分ががんにかかっても、周囲の大切な人が、がんになる可能性は非常に高く、他人ごとではありません。がんの診断や治療法は急速に進歩しています。早期発見し、適切な治療を受ければ、完治も可能ですが、早期には自覚症状がほとんどありません。症状が出てからではなく、症状が出ないうちからしっかりと対策をとることが大切です。市は無料クーポン券以外に、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ので、ぜひご利用ください。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)



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。有効期限は、平成31年3月31日(肝炎ウイルス検診は、3月4日)です。お早めにご利用ください。

市民協働事業
子育てスキルアップ講座
子育て応援クラブ

3/5 10:00-11:00 : ちとせこ児童館
～学ぼう!イヤイヤ期のこどもとのコミュニケーションのコツ～
【対象】市内居住の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
こども家庭課 ☎(24)0935 / ☎(23)6700

児童館のひなまつり

2/19 10:30-11:30	子育てサロン合同ひなまつり 場所: 向陽台コミセン	いずみさわ児童館 ☎・☎(28)6110
2/25~28 10:00-12:00	ひなまつり「制作週間」	しなの児童館 ☎・☎(22)2977
2/25~3/1 10:30-11:10	ひなまつり「手形週間」	希望が丘児童館 ☎・☎(26)2060



市民協働事業
子育てスキルアップ講座～指導者・支援者編～
【子育て応援クラブ】

【第1部】講演会(子育て維新の機中八策)
【対象】市内居住の方
【とき】3月1日 18時30分～20時40分(受付18時～)
【定員】150人程度/当日参加可能ですが、事前申し込みにご協力ください。

【第2部】集中講座～指導者・支援者編～
【対象】子どもに関わる業務に携わる方
【とき】3月2日、3日 9時～17時(2日間)
【定員】40人程度(申込順)

【講師】渡邊 直 氏(千葉県市川児童相談所長)
【ところ】北ガス文化ホール
【入場料】無料
【申込期限】2月15日
【詳細・申込】こども家庭課
☎(24)0935 / ☎(23)6700 / 2庁舎1階3

機中八策とは?
講師が発案した専門知識がなくとも簡単に実践できるコミュニケーション術です。

2/18 相談無料

健康相談日

ところ: 総合保健センター
医師・保健師による健康相談
栄養士による栄養相談
歯科衛生士による歯科相談
血圧測定・体重測定・尿検査
9:30-11:30 / 13:00-16:00
《歯科衛生士の相談》
9:30 - 11:30

出前健康相談 あります
3/4 10:00-11:30
【会場】図書館

【申込先・詳細】
健康づくり課
☎(24)0768
☎(24)8418

3/11 10:00-11:30

健康づくり教室

こころの健康づくり
「ほっと一息」こころの癒し講座

【内容】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)
【ところ】総合福祉センター4階
【参加料】無料 【定員】30人(申込順)
【託児】15人(申込順/1歳以上)

3/15 10:00-11:30

健康づくり教室

「ほっと一息」こころとからだの癒し講座
～からだ編～

【内容】参加型リラクゼーション(簡単な運動など)
講師・宮本 昌子 氏(健康運動指導士)
【ところ】総合福祉センター4階
【参加料】無料 【定員】30人(申込順)
【託児】15人(申込順/1歳以上)
【持ち物】運動しやすい服装、上靴、タオル、飲み物

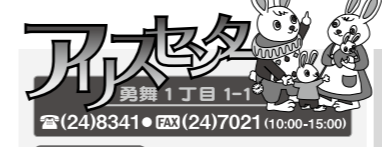
■こどもネウボラ / 健康・育児に関する相談、子育て支援プランの作成など

とき	ところ
3/4 10:00-11:30	しなの児童館
3/5 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
3/8 15:00-16:00	ちとせこセンター (予約制)
10:00-12:00 / 13:00-14:00	げんきっこセンター
3/11 15:00-16:00	げんきっこセンター (予約制)
3/18 9:30-11:30 / 13:00-15:30	総合保健センター



■妊婦ネウボラ / 妊娠期の健康・出産・産後に関する相談

とき	ところ
3/25 10:00-15:00	総合保健センター (予約制)



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!」

毎週木曜 11:20-12:00
木曜日は木育の日! / 木のプールやおもちゃで木育を始めよう

2/21, 3/7, 14 10:00-11:20
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 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)

2/19 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

2/20, 3/12 10:00-12:00
おおきくなったかな～身体計測日

3/18 10:00-11:30
救急救命講座 / いざというときの応急処置、心肺蘇生法を学ぶ
【定員】10組(抽選)
【申込】3/5, 6 (12:00-15:00)



2/18 10:30-11:30
バランスボールエクササイズ♪ / しゅくばい児童館
【定員】20人(申込順)
☎・☎(27)3126

2/25 10:30-11:30
おはなし会 / ちとせこ児童館
☎・☎(42)5551

2/26 10:30-11:30
ママと一緒にのはじめての! ? English / ほくよう児童館
【定員】15組(申込順)
☎・☎(26)6789

3/5 10:30-11:30
おたのしみ会 / せいりゅう児童館
☎・☎(22)2560

3/7 10:30-11:30
企業連携ぶちゼミ「骨盤のゆがみ解消講座」提供: 医療法人社団いずみ北星病院 / ひので児童館
【対象】産後6か月までの方(初回優先) 【定員】12人(申込順)
【申込】2/18 まで
☎・☎(24)3163

3/13 10:30-11:30
笑いヨガ / ほくよう児童館
☎・☎(26)6789



3/3 10:00-16:00
休日開館日

3/12 10:00-11:00
マタニティ・ゆるヨガ / 初産の方はもちろん、第2子、第3子出産の方も上のお子さんを保育してもらいながらリラクソスのひと時を過ごしませんか?
【対象】妊娠16週以降の方(医師からの運動制限がない方)
【定員】20人(抽選) 託児あり
【申込】2/22, 23

2/16 10:30-
はじめての方いらっしゃい! / 子育てコンシェルジュが館内を案内し、施設の紹介をします。
【対象】げんきっこセンターに初めて来館される方、妊娠中の方

2/17 10:00-16:00
休日開館日

2/19 11:00-11:30
あそびの芽～紙であそぼう! / チラシでいろいろなものを作って遊びましょう!

3/20 10:30-11:30
岸田典大絵本パフォーマンス / しなの児童館
☎・☎(22)2977

3/20 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

2/26 12:00-13:00
マタニティランチデー / 助産師来館日(ランチ後に座談会と妊婦ネウボラあり)
【持ち物】昼食、飲み物

3/6 10:00-11:00
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】2/14, 15