

子育てひろば

Table with 4 columns: 場所, 1月, 2月, 3月. Lists various community centers and their operating hours for the first three months.

- 時間 / 10時～11時30分 (開場9時30分～)
●対象 / 未就園児と保護者 ※こびちゃんバッグ (お持ちの方)・カラーマーカー・古新聞・のり・はさみ・セロハンテープ・牛乳パック・靴袋持参
●問合せ / 子育て支援課 ☎435-1329

1/21・3/11は「パパとあそぼう」

パパの参加をお待ちしています。

ママ・祖父母も参加可能。



親磨きのススメ講習会

- 日時 / 1月21日 10時10分～11時10分 ●場所 / 河北コミュニティセンター ●テーマ / 知っておきたいこどものアレルギー～アトピー性皮膚炎を中心に～ ●対象 / おもに「パパとあそぼう」に参加している未就園児の保護者 ●定員 / 先着30人 ●問合せ / 子育て支援課 ☎435-1329

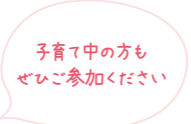
ファミリー・サポート・センター

スタッフ会員になるための講習会

全6日間の講習終了後、スタッフ会員・提供会員の登録ができます。依頼会員とスタッフ会員・提供会員を兼ねる両方会員としての登録も可能。

●日時

Table with 2 columns: 開催日, 時間. Lists dates and times for the staff training sessions.



●場所 / あいあいセンター ※一時保育(1歳～未就学児)あり、要予約。●会員登録に必要なもの / 本人確認書類(免許証等)・写真(3cm×2.4cm)2枚 ※両方会員希望者は3枚 ●費用 / 無料 (資料代自己負担)

親子で楽しむクラシック

春を呼ぶソプラノとピアノのコンサート ●日時 / 2月10日 11時～ ●場所 / あいあいセンター ●定員 / 先着150人 ●費用 / 大人500円 ※小学生以下無料。子供は保護者同伴。●申込 / 事前に電話で

12とも

●申込・問合せ / ファミリー・サポート・センター ☎424-3770 (月曜除く9時～17時)

- 中保健センター ☎488-5122
南保健センター ☎499-5566
西保健センター ☎455-4181
北保健センター ☎464-5051



赤ちゃんの交流会やふれあい遊び

赤ちゃん広場 ●日時 / ①2月20日 ②22日 各日13時30分～15時30分 ●対象 / 生後2～5か月児と保育者 ●定員 / ②15組 (抽選) ●申込 / ①2月13日 ②2月15日 ③2月15日 ④2月15日 ⑤2月15日 ⑥2月15日 ⑦2月15日 ⑧2月15日 ⑨2月15日 ⑩2月15日 ⑪2月15日 ⑫2月15日 ⑬2月15日 ⑭2月15日 ⑮2月15日 ⑯2月15日 ⑰2月15日 ⑱2月15日 ⑲2月15日 ⑳2月15日 ㉑2月15日 ㉒2月15日 ㉓2月15日 ㉔2月15日 ㉕2月15日 ㉖2月15日 ㉗2月15日 ㉘2月15日 ㉙2月15日 ㉚2月15日 ㉛2月15日 ㉜2月15日 ㉝2月15日 ㉞2月15日 ㉟2月15日 ㊱2月15日 ㊲2月15日 ㊳2月15日 ㊴2月15日 ㊵2月15日 ㊶2月15日 ㊷2月15日 ㊸2月15日 ㊹2月15日 ㊺2月15日 ㊻2月15日 ㊼2月15日 ㊽2月15日 ㊾2月15日 ㊿2月15日

ここに相談室 ●日時 / 2月15日 9時30分～11時30分 ●対象 / 0歳児と保育者 ●定員 / 20組 (抽選) ●申込 / 2月8日 ②2月8日 ③2月8日 ④2月8日 ⑤2月8日 ⑥2月8日 ⑦2月8日 ⑧2月8日 ⑨2月8日 ⑩2月8日 ⑪2月8日 ⑫2月8日 ⑬2月8日 ⑭2月8日 ⑮2月8日 ⑯2月8日 ⑰2月8日 ⑱2月8日 ⑲2月8日 ⑳2月8日 ㉑2月8日 ㉒2月8日 ㉓2月8日 ㉔2月8日 ㉕2月8日 ㉖2月8日 ㉗2月8日 ㉘2月8日 ㉙2月8日 ㉚2月8日 ㉛2月8日 ㉜2月8日 ㉝2月8日 ㉞2月8日 ㉟2月8日 ㊱2月8日 ㊲2月8日 ㊳2月8日 ㊴2月8日 ㊵2月8日 ㊶2月8日 ㊷2月8日 ㊸2月8日 ㊹2月8日 ㊺2月8日 ㊻2月8日 ㊼2月8日 ㊽2月8日 ㊾2月8日 ㊿2月8日

ほっと広場 ●日時 / 2月16日 10時～11時30分 ●対象 / 生後6か月～1歳未満児と保育者 ●申込 / 2月9日 ②2月9日 ③2月9日 ④2月9日 ⑤2月9日 ⑥2月9日 ⑦2月9日 ⑧2月9日 ⑨2月9日 ⑩2月9日 ⑪2月9日 ⑫2月9日 ⑬2月9日 ⑭2月9日 ⑮2月9日 ⑯2月9日 ⑰2月9日 ⑱2月9日 ⑲2月9日 ⑳2月9日 ㉑2月9日 ㉒2月9日 ㉓2月9日 ㉔2月9日 ㉕2月9日 ㉖2月9日 ㉗2月9日 ㉘2月9日 ㉙2月9日 ㉚2月9日 ㉛2月9日 ㉜2月9日 ㉝2月9日 ㉞2月9日 ㉟2月9日 ㊱2月9日 ㊲2月9日 ㊳2月9日 ㊴2月9日 ㊵2月9日 ㊶2月9日 ㊷2月9日 ㊸2月9日 ㊹2月9日 ㊺2月9日 ㊻2月9日 ㊼2月9日 ㊽2月9日 ㊾2月9日 ㊿2月9日

離乳食講習会

●日時 / ①2月13日 ②16日 各日10時30分～11時45分 ●定員 / 先着20組 ●申込 / 1月10日 ②1月10日 ③1月10日 ④1月10日 ⑤1月10日 ⑥1月10日 ⑦1月10日 ⑧1月10日 ⑨1月10日 ⑩1月10日 ⑪1月10日 ⑫1月10日 ⑬1月10日 ⑭1月10日 ⑮1月10日 ⑯1月10日 ⑰1月10日 ⑱1月10日 ⑲1月10日 ⑳1月10日 ㉑1月10日 ㉒1月10日 ㉓1月10日 ㉔1月10日 ㉕1月10日 ㉖1月10日 ㉗1月10日 ㉘1月10日 ㉙1月10日 ㉚1月10日 ㉛1月10日 ㉜1月10日 ㉝1月10日 ㉞1月10日 ㉟1月10日 ㊱1月10日 ㊲1月10日 ㊳1月10日 ㊴1月10日 ㊵1月10日 ㊶1月10日 ㊷1月10日 ㊸1月10日 ㊹1月10日 ㊺1月10日 ㊻1月10日 ㊼1月10日 ㊽1月10日 ㊾1月10日 ㊿1月10日

マタニティサークル

●日時 / ①2月6日 ②20日 ③28日 ④22日 各日13時30分～15時30分 ●場所・問合せ / ①中保健センター ②北保健センター

乳幼児健診 ●受付時間 / 13時～14時30分

Table with 5 columns: 中保健, 西保健, 南保健, 北保健. Lists health check-up schedules for various age groups across different centers.

※母子手帳持参。治療中の方は主治医にご相談ください。

相談



生活困窮者の自立相談

生活や仕事に不安や悩みを抱えている方の相談に応じます。自立に向けた取組をお手伝いします。

うつ病夜間相談

「眠れない」「やる気が出ない」「気分がうつうつしい」などの状態が続いていませんか。精神科医師・精神保健福祉相談員などが相談に応じます。※予約制

▼日時 / 1月10日(水) 18時～
▼予約・問合せ / 保健対策課 ☎488-5117

認知症に関する相談

認知症について、気になることや心配事はありますか。医師が相談に応じます。予約は各地域包括支援センターへ。

Table with 2 columns: 地域包括支援センター, 相談日. Lists consultation dates for various regional support centers.

健康



健康推進員養成講習会

がん検診や健康診査の受診の促進のために地域で活動する健康推進員を養成する講座です。

▼日時 / 2月9日(金) 13時30分～16時、21日(水) 13時30分～16時30分
▼場所 / 保健所
▼内容 / 生活習慣病と運動に関する講義や実践

▼対象 / 両日受講できる方
▼申込 / 1月25日(木)までに電話で
▼申込・問合せ / 地域保健課 ☎488-5121
※詳細は市HP (ID: 1018300)

自覚症状がなくても検査を!

肝炎はウイルスによるものが最も多く、放っておくと肝硬変や肝臓がんになることもあります。自覚症状がなくても、肝炎ウイルス検査を受診しましょう。



●B型・C型肝炎ウイルス検査(無料)
▼日時 / 毎月第3水曜、9時～11時 ※要予約
▼対象 / 過去に同検査を受けたことがない方
▼予約・問合せ / 保健対策課 ☎488-5118

フグによる食中毒にご用心!

青酸カリの1000倍の毒力があるフグの毒(テトロドトキシン)。熱や酸に強く、調理の加熱では分解しません。

潜伏期間は1時間以内、唇や手の感覚麻痺・運動神経麻痺・呼吸麻痺などの症状が出ます。重症のときは死に至る恐れもあるため、素人のフグ調理は絶対にやめましょう。

フグを食べるときは、ふぐ処理施設の届出済証を掲示している飲食店等を利用してください。
▼問合せ / 生活保健課 ☎488-5111

健康講座

「知ろう・学ぼう・やってみよう 災害時に備える健康生活」

Table with 3 columns: 開催日, 内容・講師. Lists disaster preparedness lectures with dates and speakers.

●時間 / 13時30分～15時
●対象 / 20～64歳の市民で、全4回参加できる方
●定員 / 25人 (抽選)
●申込 / 1月26日 ①1月26日 ②1月26日 ③1月26日 ④1月26日 ⑤1月26日 ⑥1月26日 ⑦1月26日 ⑧1月26日 ⑨1月26日 ⑩1月26日 ⑪1月26日 ⑫1月26日 ⑬1月26日 ⑭1月26日 ⑮1月26日 ⑯1月26日 ⑰1月26日 ⑱1月26日 ⑲1月26日 ⑳1月26日 ㉑1月26日 ㉒1月26日 ㉓1月26日 ㉔1月26日 ㉕1月26日 ㉖1月26日 ㉗1月26日 ㉘1月26日 ㉙1月26日 ㉚1月26日 ㉛1月26日 ㉜1月26日 ㉝1月26日 ㉞1月26日 ㉟1月26日 ㊱1月26日 ㊲1月26日 ㊳1月26日 ㊴1月26日 ㊵1月26日 ㊶1月26日 ㊷1月26日 ㊸1月26日 ㊹1月26日 ㊺1月26日 ㊻1月26日 ㊼1月26日 ㊽1月26日 ㊾1月26日 ㊿1月26日

栄養教室(講話と調理実習)

●骨力アップでロコモ予防
▼日時 / 2月20日(火) 13時30分～15時30分
▼場所 / 北コミュニティセンター
▼定員 / 25人 (抽選)

●初参加優先
▼日時 / 2月13日(火) ①2月13日 ②2月13日 ③2月13日 ④2月13日 ⑤2月13日 ⑥2月13日 ⑦2月13日 ⑧2月13日 ⑨2月13日 ⑩2月13日 ⑪2月13日 ⑫2月13日 ⑬2月13日 ⑭2月13日 ⑮2月13日 ⑯2月13日 ⑰2月13日 ⑱2月13日 ⑲2月13日 ⑳2月13日 ㉑2月13日 ㉒2月13日 ㉓2月13日 ㉔2月13日 ㉕2月13日 ㉖2月13日 ㉗2月13日 ㉘2月13日 ㉙2月13日 ㉚2月13日 ㉛2月13日 ㉜2月13日 ㉝2月13日 ㉞2月13日 ㉟2月13日 ㊱2月13日 ㊲2月13日 ㊳2月13日 ㊴2月13日 ㊵2月13日 ㊶2月13日 ㊷2月13日 ㊸2月13日 ㊹2月13日 ㊺2月13日 ㊻2月13日 ㊼2月13日 ㊽2月13日 ㊾2月13日 ㊿2月13日

●トクする減塩生活
▼日時 / 2月27日(火) 13時30分～15時30分
▼定員 / 25人 (抽選)
▼参加優先
▼日時 / 2月20日(火) ①2月20日 ②2月20日 ③2月20日 ④2月20日 ⑤2月20日 ⑥2月20日 ⑦2月20日 ⑧2月20日 ⑨2月20日 ⑩2月20日 ⑪2月20日 ⑫2月20日 ⑬2月20日 ⑭2月20日 ⑮2月20日 ⑯2月20日 ⑰2月20日 ⑱2月20日 ⑲2月20日 ⑳2月20日 ㉑2月20日 ㉒2月20日 ㉓2月20日 ㉔2月20日 ㉕2月20日 ㉖2月20日 ㉗2月20日 ㉘2月20日 ㉙2月20日 ㉚2月20日 ㉛2月20日 ㉜2月20日 ㉝2月20日 ㉞2月20日 ㉟2月20日 ㊱2月20日 ㊲2月20日 ㊳2月20日 ㊴2月20日 ㊵2月20日 ㊶2月20日 ㊷2月20日 ㊸2月20日 ㊹2月20日 ㊺2月20日 ㊻2月20日 ㊼2月20日 ㊽2月20日 ㊾2月20日 ㊿2月20日

がん検診を受診しましょう

がん検診を同じ日にまとめて受診することができます。この機会に、ぜひ受診してください。

●胃がん検診(胃バリウム検査)
▼対象 / 50歳以上の偶数年齢の方
▼定員 / 30人 (抽選)
▼費用 / 1000円 (70歳以上は500円)

●乳がん検診(マンモグラフィ)
▼対象 / 40歳以上の女性で偶数年齢の方
▼定員 / 20人 (抽選)
▼費用 / 1500円 (70歳以上は700円)

●肺がん検診(胸部エックス線直接撮影)・大腸がん検診(便潜血検査)
▼対象 / 40歳以上の方
▼費用 / 肺がん・大腸がん各500円 (70歳以上は各250円)

●いずれも
▼日時・場所 / ①2月6日(火)・西保健センター ②2月17日(土)・保健所、各日8時30分～10時30分
▼申込 / ①1月23日(火) ②2月2日(金) (両日消印有効) までに電話・はがきで
※住所・氏名・生年月日・電話番号・希望検診名を記入。セット受診や単独での受診可。胃がん・乳がん検診は前年度未受診の奇数年齢も可。
▼申込・問合せ / 〒640-0005 田尻 493-1 南保健センター ☎499-5566
☎488-5121