

文化・体育施設の講座 ※詳細は、各施設へお問い合わせください。

講座名 ※○は回数	期間	時間	定員	参加費	申込	場所・申込・問合せ先
クリスマスアートフラワー①	12/19 ㊄	13:30～15:00	10人 ※高校生以下除く	2,500円	12/1 ㊄～11 ㊄に 電話・直接窓口へ	東部コミュニティセンター ☎ 475-0020 ㊄ 金曜
クリスマスカラーの ケーキ作り①	12/24 ㊄	10:00～13:00	16人 ※高校生以下除く	1,800円	12/10 ㊄までに 電話・FAX・直接窓口へ	
書き初め用 こども書道(硬筆)①	12/23 ㊄	㊄10:00～11:30 ㊄13:00～14:30	各20人 ※年長～中学生まで	800円		
キャラットあみパン &蒸しパン(1月のパンづくり)①	1/17 ㊄	10:00～13:00	16人 ※高校生以下除く	1,500円		
世界料理紀行 ドイツ料理①	1/26 ㊄	10:00～13:00	16人 ※高校生以下除く	1,500円		河西コミュニティセンター ☎ 480-1171 FAX 480-1172 ㊄ 金曜
ビューティ&ヘルシー 魅惑のベリーダンス (基礎編Ⅲ)⑩	1/8～3/26 の㊄ ※2/5・3/5除く	19:40～20:45	20人 ※高校生以上	4,000円	12/16 ㊄までに 電話・FAX・直接窓口へ	
ビューティ&ヘルシー ストレッチヨガ(第Ⅲ期)⑩	1/9～3/20 の㊄ ※1/30除く	19:30～20:30	50人 ※高校生以下除く	4,000円		
ビューティ&ヘルシー 健康教室(第Ⅳ期)⑩	1/9～3/27 の㊄ ※2/20・3/13除く	10:00～11:00	50人 ※高校生以下除く	4,000円		
素敵に☆ナレーション &朗読(基礎編Ⅲ)⑧	1/19～3/23 の㊄ ※2/2・3/2除く	㊄10:30～12:00 ㊄13:30～15:00	各15人 ※中学生以上	3,200円		
日本一を目指して★ 第1回長～い巻き寿司 を巻こう!①	2/3 ㊄	11:00～14:00	40組 ※小学生親子、高校生以上 は1人参加可	900円 ※1組あたり	12/17 ㊄～ 電話・直接窓口へ	河北コミュニティセンター ☎ 480-3610 ㊄ 金曜
バレンタインケーキ 作り①	1/23 ㊄	13:00～16:00	16人	1,500円	12/3 ㊄～16 ㊄に 電話・直接窓口へ	北コミュニティセンター ☎ 464-3031 ㊄ 金曜
のびのび親子すと れっち(1～3歳)①	1/22 ㊄	10:30～11:00	7組 ※子供1人につき保護者1人	無料	12/1 ㊄～11 ㊄に 電話・直接窓口へ	南コミュニティセンター ☎ 494-3755 ㊄ 水曜
1からはじめるおと なの初級英会話④	1/25・2/8・ 2/22・3/8の㊄	19:30～21:00	10人	3,200円		
レディース・ナチュラ ルヨガ(冬)⑩	1/11～3/15 の㊄ ※2/29除く	9:30～10:30	22人	4,000円	12/7 ㊄～14 ㊄に 電話・直接窓口へ	市民体育館 ☎ 453-2007 ㊄ 月曜
おめざめ健康スト レッチ(冬)⑩	1/9～3/20 の㊄ ※1/30除く	10:00～11:00	30人	3,000円	12/5 ㊄～12 ㊄に 電話・直接窓口へ	
冬季卓球⑩	1/9～3/13 の㊄	㊄9:30～11:30 ㊄13:00～15:00	各40人	5,000円	12/5 ㊄～に参加費 持参し直接窓口へ	河南総合体育館 ☎ 477-4009 ㊄ 火曜
第3期いきいき健康 運動⑩	1/9～3/20 の㊄	10:00～11:30	40人	3,000円	12/5 ㊄～に 直接窓口へ	

講座

**平成30年度
市民防災大学講座**

▼日時 1月20日(日) 13時30分～16時30分
▼場所 消防局庁舎3階多目的ホール(八番丁12)
▼内容 ①「大阪府北部地震から何を学ぶべきか・南海トラフ巨大地震に向けて」(講師・関西大学社会安全学部准教授 奥村与志 弘氏)
②『豪雨災害の脅威』「平成30年7月豪雨」広島で何が起きていたのか!!(緊急消防援助隊活動の記録)』(講師・和歌山市消防局警防課長 和佐茂雄)
▼定員 先着100人 ※市内在住・在勤の方
▼申込 1月10日(木)までにはがき・FAX・メールで ※住所・氏名・電話番号を記入
▼申込・問合せ先 〒640-8156 七番丁11-1 アラスカビル502号室 一般社団法人和歌山市消防協会 ☎ 499-4579 (FAX同じ)、washoukyou502@air.ocn.ne.jp
▼問合せ 地域安全課 ☎ 435-1005

おやこでお料理まなび隊
～中央市場直送～
「旬の食材を楽しもう!」

▼日時 1月19日(土) 11時～14時
▼場所 北コミュニティセンター1
▼対象 市内在住・在学の小学1～3年生と保護者 ※カニ・豚肉アレルギーのない方
▼定員 10組20人(抽選)
▼費用 1組1000円 ※一時保育あり(1歳～未学児まで・定員あり)
▼申込 12月14日(金)へ必着までにはがきで ※参加者全員の住所・氏名・子の学年・電話番号・一時保育の有無を記入
▼申込・問合せ 生涯学習課 ☎ 435-1138 ※詳細は市HP(ID:1017549)

クリスマス・和菓子づくり教室

▼日時 12月16日(日) 9時30分～12時
▼場所 あいあいセンター4階料理室
▼対象 市内在住のひとり親家庭の親子 ※年長～小学6年生まで
▼定員 10組(抽選)
▼申込 12月10日(月)へ必着までに直接・ハガキで ※全員の住所・氏名・生年月日・電話番号を記入
▼申込・問合せ こども家庭課(東庁舎2階) ☎ 435-1219

男女共生 自主企画講座

●メンス収納ワークショップ
▼日時 1月19日(土) 13時30分～15時
▼場所 あいあいセンター15階研修室
▼内容 収納をワークショップ形式で学ぶの男性 ※女性の参加も可
▼定員 先着20人
▼申込 電話・直接窓口へ ※一時保育あり(無料・1歳～就学前まで・1月11日(金)までに申込)
▼申込・問合せ 男女共生推進課(あいあいセンター5階) ☎ 436-8704 ※月曜休館(祝日の場合、その次の平日)

作ってあそぼうわらわら

▼日時 1月27日(日) 13時30分～14時30分
▼場所 あいあいセンター15階研修室
▼内容 簡単な人形を作って わらわらた遊びをします ▼対象 市内在住・在勤・在学で遊びや子育てに関心のある方
▼定員 先着20人 ※子供の参加も可
▼費用 100円(材料費)
▼申込 電話・直接窓口へ ※一時保育あり(無料・1歳～就学前まで・0歳児は要相談・1月18日(金)までに申込)
▼申込・問合せ 男女共生推進課(あいあいセンター5階) ☎ 436-8704 ※月曜休館(祝日の場合、その次の平日)

**勤労者総合センター
後期(12月～2月)教室**

①フラワーアレンジメント
▼日時 1月16日・30日・2月13日(水) 18時30分～20時
▼定員 20人 ▼費用 8700円
②ギヤザリング(寄せ植え)
▼日時 12月21日・1月18日・2月15日(金) 18時30分～20時
▼定員 10人 ▼費用 1万5000円
▼対象 勤労者・市内在住の方(在勤可・学生除く) ※申込多数の場合、抽選(勤労者優先)
▼申込 12月10日(月)へ必着までに往復はがきで ※住所・氏名・年齢・勤務先・電話番号(勤務先・携帯電話)・希望教室名を記入。電話申込不可。結果ははがきで通知。▼場所 申込・問合せ 〒640-8227 西汀丁34 勤労者総合センター ☎ 433-1800

オレオレ詐欺等講演会

▼日時 1月20日(日) 13時30分～15時
▼場所 ふれ愛センター14階大会議室
▼対象 市内在住・在勤の身体障害者(視覚・聴覚・肢体・内部・指定難病)の方 ▼定員 先着80人(介助者を含む)
▼申込 12月1日(土)電話・FAXで ▼申込・問合せ ふれ愛センター ☎ 433-8866、FAX 433-8868

健康

栄養教室

●ひと手間の適塩生活
▼日時 1月11日(金) 13時30分～15時30分
▼定員 25人(抽選)
▼申込 12月27日(木)までに電話で
▼場所 申込・問合せ 西保健センター ☎ 455-4181

からだにやさしいおやつのお方

▼日時 1月24日(木) 13時30分～15時30分
▼定員 25人(抽選)
▼申込 1月17日(木)までに電話で
▼場所 申込・問合せ 中保健センター ☎ 488-5122
●いずれも ※三角巾・エプロン・タオル(手拭き用)・筆記用具持参 ※初参加優先

生涯骨太クッキング

講話とカルシウムを多く含むメニューの調理実習です。
▼日時 2月6日(水) 10時～14時
▼場所 保健所
▼定員 先着25人
▼費用 300円
▼申込 12月10日(月)～25日(火)までに電話で
▼申込・問合せ 地域保健課 ☎ 488-5120

ノロウイルス感染を防ごう

ノロウイルスによる食中毒は、特に冬季に流行します。特徴と予防方法をよく知って、感染予防に努めましょう。
▼特徴 感染から発症までの期間(潜伏期間)は24～48時間で、主な症状は吐き気・嘔吐・下痢・腹痛など、通常は数日で回復
▼予防対策 ①手洗いをしっかりと行う ②加熱が必要な食品は中心部までしっかりと加熱する ③調理器具は、塩素系漂白剤や熱湯で消毒して、いつも清潔にする
▼問合せ 生活保健課 ☎ 488-5111

正しい知識と思いやりを

HIV・エイズは性行為によって誰にでもかかってくる病気です。しかし早期発見・治療の継続によって、感染していない人と同等の生活を送ることが可能です。HIV・エイズについて、正しい知識・理解を持ちましよう。
世界エイズデーに合わせ、HIV即日抗体検査を無料・匿名で実施します。

▼日時 12月14日(金) 17時～19時 ※事前予約制 ▼定員 先着10名 ▼場所 保健所
▼予約・問合せ 保健対策課 ☎ 488-5118

赤ちゃんの交流会やふれあい遊び

赤ちゃん広場

●日時/①1月21日(日)②23日(日) 各日13時30分～15時30分 ●対象/生後2～5か月児と保護者

●定員/各15組(抽選)

●申込/①1月15日(日)②16日(日)までに電話で

●場所・申込・問合せ/①南保健センター ②西保健センター

さんさん広場

●日時/1月8日(日)10時～11時30分

●対象/0歳児と保護者 ●定員/先着25組

●申込/12月10日(日)から電話で

●場所・申込・問合せ/北保健センター

ほっと広場

●日時/1月18日(日)10時～11時30分

●対象/1歳未満児と保護者 ●定員/25人

●申込/1月11日(日)までに電話で

●場所・申込・問合せ/中保健センター

さくらんぼ広場

●日時/1月25日(日)10時～11時30分

●対象/多胎妊婦・1歳半までの多胎児と保護者

●場所・問合せ/西保健センター ※申込不要

離乳食講習会

●日時/1月9日(日)10時30分～11時45分

●定員/先着20組

●申込/12月10日(日)～電話で

●場所・申込・問合せ/中保健センター



マタニティサークル

●日時/①1月7日(日)・21日(日)②1月9日(日)・23日(日)

各日13時30分～15時30分 ●場所・問合せ/①南保健センター ②西保健センター

未就園児のつどい

●時間/10時～ ※西脇は10時15分～、雑賀崎は9時30分～。詳細は各幼稚園まで。

幼稚園	12月	1月	2月
岡山	☎422-4583	12(日)	11(日)
中之島	☎423-7966	8(日)	18(日)
湊	☎455-3822	18(日)	23(日)
本町	☎422-8257	8(日)	18(日)
芦原	☎424-7957	8(日)	17(日)
宮前	☎423-3133	18(日)	31(日)
西和佐	☎471-3083	1(日)	25(日)
加太	☎459-0356	12(日)	25(日)
紀伊	☎461-0371	14(日)	18(日)
山口	☎461-0084	8(日)	25(日)
和佐	☎477-0167	12(日)	16(日)
西脇	☎455-1996	7(日)	30(日)
雑賀崎	☎445-3112	19(日)	25(日)

子育て

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

こんにちは赤ちゃん事業

生後4か月までの乳児がいる家庭を保健師・助産師等が訪問し、育児相談や子育て支援情報を提供。出生届出時に提出された「出生連絡票(こんにちは赤ちゃん事業)」をもとに、電話連絡

のうえ訪問します。※市外で出生届を提出した方や出生後転入してきた方、出生連絡票を提出していない方はご連絡ください。

●問合せ/地域保健課 ☎488-5120



前向き子育てプログラム(トリプルP)グループワーク

●日時/1月17日(日)・24日(日)・31日(日)、2月7日(日)・28日(日) 各日9時30分～11時30分 ●場所/中央コミュニティセンター ●対象/原則全日程参加できる2歳～小学生の保護者 ※一時保育あり(6か月～未就学児・先着10人) ●定員/先着12人 ●申込/1月7日(日)まで

にはがき・FAX・メールで ※住所・氏名・年齢・電話番号・保育希望の有無(希望する場合は子供の氏名・年齢・生年月日・性別・愛称・保育上の注意点)を記入 ●申込先/〒641-0011 三葛580 和歌山県立医科大学保健看護学部柳川研究室 FAX446-6724 ✉wspan@yahoo.co.jp ●問合せ/こども総合支援センター ☎402-7830

和歌山市ファミリー・サポート・センター講演会

「子どもを真ん中に、支え合う地域づくりをめざして」

●日時/1月14日(日)13時～15時

●場所/男女共生推進センター‘みらい’ホール(あいあいセンター6階)

●内容/浜田進士氏(NPO法人子どもの権利条約総合研究所関西事務所長、NPO法人青少年の自立を支える奈良の会「あらんの家」副理事長・ホーム長)による講演 ※一時保育あり(要事前申込・1人300円・定員あり)

●定員/先着150人 ●費用/300円

●申込・問合せ/和歌山市ファミリー・サポート・センター ☎424-3770

乳幼児健診 ●受付時間/13時～14時30分

	中保健	西保健	南保健	北保健
4か月児	1/8(日)	1/10(日)	1/15(日)	1/11(日)
30年9月生まれ	1/22(日)	1/24(日)	1/29(日)	1/23(日)
10か月児	1/18(日)	1/8(日)	1/16(日)	1/9(日)
30年3月生まれ	1/25(日)	1/22(日)	1/30(日)	1/17(日)
1歳6か月児	1/17(日)	1/15(日)	1/11(日)	1/25(日)
29年5月生まれ	1/23(日)	1/29(日)		
3歳児	1/10(日)	1/16(日)	1/24(日)	1/31(日)
27年7月生まれ		1/30(日)		
2歳6か月児歯科	1/9(日)	1/18(日)	1/25(日)	1/8(日)
28年7月生まれ				

※母子手帳持参。治療中の方は主治医にご相談ください。



家族介護教室
 高齢者を介護する家族の方々に知っていただきたい介護知識などを習得していただく教室を開催します。

▼日時/①12月10日(日)13時～15時 ②12月15日(土)13時30分～15時30分

▼場所/①喜成会 喜の国地域交流センター(北野129・3) ②龍神整形外科 リハビリテーションセンター(北中島1・5・1)

▼内容/①介護生活を乗り切るためのちょっとしたコツと工夫(頑張りすぎない介護!抱え込まない現実!) ②自宅介護の方法を学ぼう…ベッド周辺編

▼対象/高齢者を介護している家族・支援している地域の援助者

▼申込/①12月7日(金)までに電話で ②12月14日(金)までに電話で

▼申込・問合せ/①喜成会 ☎462・3033 ②和歌山国際厚生学院 ☎462・0300

後期高齢者医療制度に加入のみなさまへ

①ジエネリック医薬品について
 11月下旬から12月上旬にかけて、ジエネリック医薬品を使用した場合、1か月の自己負担額が200円以上軽減される可能性があります。この機会に、ジエネリック医薬品の使用をご検討ください。 ※ジエネリック医薬品への切り替えを強制するものではありません。詳しくは、かかりつけの医師・薬剤師にご相談ください。

②健康診査について
 健康診査は2019年2月末日まで受けることができます。 ※対象者には受診券を発送しています。

▼対象者/【健康診査】75歳以上の方と65歳以上75歳未満で一定の障害があり、広域連合の認定を受けられた方 【歯科健康診査】平成30年3月末で75歳、80歳、85歳の方と90歳以上の方

▼問合せ/①後発医薬品利用差額通知コールセンター ☎0120・53・0006(通話無料) ②和歌山県後期高齢者医療広域連合(吹上2・1・22 日赤会館9階) ☎073・428・6688

健康推進員養成講習会

がん検診や特定健診の受診促進のために、地域で活動する健康推進員を養成します。

▼日時/1月29日(火)、30日(水) いずれも13時30分～16時30分

▼場所/保健所3階大ホール

▼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18日(金)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)

乳がん・大腸がん集団検診

●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 ※前年度未受診の奇数年齢の方も可 ※授乳中の方は不可 ▼定員/20人(抽選)

▼費用/1500円(70歳以上は700円)

●大腸がん検診(便潜血検査)
 ▼対象/40歳以上の方 ▼費用/500円(70歳以上は250円)

●いづれも
 ▼日時/1月17日(木)13時30分～15時30分 ▼場所/西保健センター ▼申込/12月28日(金)へ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 ▼申込・問合せ/〒640・8137 吹上5・2・15 地域保健課 ☎488・5121

セットでがん検診

▼日時/場所/①1月8日(火)9時～11時・南保健センター ②1月20日(日)8時30分～10時30分・和歌山ビッグ愛 ③1月28日(日)9時～11時・北保健センター

▼対象/【胃がん】50歳以上の偶数年齢【乳がん】40歳以上の偶数年齢の女性【肺がん・大腸がん】40歳以上 ※胃がん・乳がんは前年度未受診の奇数年齢も可

▼実施検診等/左表参照

▼申込/①12月25日(火)②1月4日(金)③1月11日(金)へいずれも必着までにはがき・電話で

▼申込・問合せ/〒640・8137 吹上5・2・15 地域保健課「セットでがん検診」係 ☎488・5121 ※住所・氏名・生年月日・電話番号・希望検診日・検診項目を記入。

実施検診	自己負担額		定員(抽選)
	40～69歳	70歳以上	
胃がん(胃バリウム検査)	1,000円 ※50歳以上	500円	30人
肺がん(胸部エックス線直接撮影)	500円	250円	—
大腸がん(便潜血検査)	500円	250円	—
乳がん(マンモグラフィ検査) ※女性のみ	1,500円	700円	20人

有効期限が近づいています

●がん検診無料クーポン券 ●ピロリ菌検査受診券
 対象者には5月に送付しています。早めにご利用ください。

▼期限/3月31日(日)

▼対象/【子宮頸がん】20歳女性【乳がん】40歳女性【肝炎ウイルス】40歳の方【ピロリ菌】40歳・45歳の方 ※すべて平成30年4月1日時点の年齢

▼問合せ/地域保健課 ☎488・5121 ※4月1日以降無料クーポン券・受診券の到着までに対象の検診を受診した方の自己負担金払戻期限は2019年3月29日(金)です。(ピロリ菌検査は除く)

子育て

多子世帯対象在宅育児支援事業給付金の申請

対象となる乳児を家庭で監護している保護者に対し、給付金を支給します。 ※支給に際しては要件がありますので必ずご確認ください。申請の期間は対象となる子供の生まれた年月や保育園等へ入所し始めた月によって異なります。

▼申請期限/3月29日(金)

▼申請・問合せ/子育て支援課 ☎435・1329 ※詳しくは市HP(ID:1020104)