

## 赤ちゃん健診

### ●日程

期日	健診	対象児
8日(水)	3カ月児	平成25年9月生まれ
	9カ月児	平成25年3月生まれ
22日(水)	1歳6カ月児	平成24年4月5月生まれ

- 会場 健康福祉センター
- 受付時間  
3カ月児…昼12時30分～午後1時  
9カ月児…午後1時～1時20分  
1歳6カ月児…昼12時40分～午後1時10分
- 持ち物  
母子健康手帳、バスタオル、問診票(3カ月・9カ月児は事前に配布、1歳6カ月児は郵送)、3カ月児健診のかたは予防接種予診票
- 注意  
\*問診票と母子健康手帳の「保護者の記録」を必ず記入しておいでください。  
\*お父さんが、当日具合が悪かったり、1週間以内に人にうつる可能性のある病気(みずぼうそう、インフルエンザ、突発性発疹、とびひなど)にかかったりしたときは事前に電話などでご連絡ください。

### マタニティクラス<両親学級/前期>

- 日程 1月17日(金)
- 時間 午前9時30分～昼12時
- 会場 健康福祉センター
- 対象 平成26年4月～平成26年7月に出産予定のかたとご家族
- 内容 妊娠の経過と妊婦体操、妊娠中の栄養、歯の健康、赤ちゃんとのふれあい等
- 持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ、手鏡
- 申し込みは1月15日(水)まで、お電話でお願いします。

## 離乳食教室

- 日程 1月15日(水)
- 時間 午前9時30分～11時30分
- 対象 離乳食を学びたいかた
- 内容 離乳食の進め方、調理実習、試食と懇談
- 参加費 200円(調理実習費)
- 持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角巾、筆記用具
- お父さんと一緒に参加できます。保育を希望されるかたは申し込み時にご予約ください。
- 申し込みは1月10日(金)まで、お電話でお願いします。

## 母子健康手帳の交付

- お母さんとお子さんの健康を守るために、妊婦さん全員に交付しています。随時交付いたしますが、保健師が留守の場合がありますので事前に電話等でご連絡ください。
- 場所：健康福祉センター

## すこやか子ども何でも相談

- 随時相談をお受けしています。
- お父さんの健康や育児のことなど、どんな小さなことでも一人で悩まず、ご相談ください。

## 健康相談

- 赤ちゃんからお年寄りまでの体や心の健康に関すること全般について、相談を随時お受けしています。

- ※日本語の通訳が必要な方へ  
母子健康手帳交付時、両親学級や赤ちゃん健診などで通訳をお願いすることができます。必要なかたは事前にご連絡ください。

## らくらくスマイル教室

健康づくりのための体操教室です。日頃の運動不足・ストレス解消のため、ぜひご参加ください。

- 1月の日程と内容  
昼の部◇16日(木)、30日(木)  
◇午後1時30分～3時  
◇筋トレ、ウォーキング、肩こり・腰痛・膝痛予防ストレッチ 他  
夜の部◇8日(水)、22日(水)  
◇午後7時～8時30分  
◇ボール体操(筋トレ、ストレッチ)、肩こり改善エクササイズ 他
- 申し込み・問い合わせ  
健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

## がん検診の結果はいかがでしたか？

同日検診、人間ドックのがん検診で「精密検査」が必要と判定され、まだ受診されていないかたは、早めの医療機関での精密検査をおすすめします。  
<お願い>

- \*検査をご希望の医療機関へ事前にご連絡ください。
- \*受診の際は精密検査回報書をお持ちください。
- \*乳がん(甲状腺)検診は、外科にご相談ください。



※インフルエンザが流行する季節です。感染の拡大防止のため、咳や鼻水、発熱症状のある方は体調が回復してから健診や各教室等にご参加くださるようお願いいたします。

## 子育て支援センター「にこぼーと」 1月のあそび広場

- ▼利用時間 午前9時30分～午後3時30分
- ▼利用できない日 毎週土曜日  
日曜日・祭日は利用できます。  
※年末年始(12月28日～1月4日)は休み【1月の予定】  
7日(火) 午前10時30分～  
「赤ちゃん広場身体測定」  
9日(木) 午前10時30分～  
「すこやか遊び広場身体測定」  
16日(木) 午前11時～  
「冬の交通安全講座」  
21日(火) 午前10時～  
「おばあちゃんのお茶会」  
30日(木) 午前11時～「誕生会」  
【育児相談日】  
9日(木) 午前10時～昼12時  
※保健師が相談を受けます。  
【地区広場の日程と会場】  
20日(月) 午前9時30分～昼12時  
東根地区公民館
- 問い合わせ  
子育て支援センター「にこぼーと」  
☎87-0083

## 保育園開放日

- 全保育園を開放します。  
未就園児もどなたでもおいでいただけます。
- いつ 毎週水曜日
- 時間 午前9時30分～11時
- 問い合わせ  
健康福祉課子育て支援係 ☎86-0212

## 「婚活応援室」の開設

- ▼いつ 1月14日(火)午後1時～5時
- ▼どこで 老人福祉センター
- ▼相談料 無料  
\*婚活について一緒に語り合いませんか。結婚相談にも応じます。
- 問い合わせ  
健康福祉課子育て支援係 ☎86-0212

## 「生活相談所」の開設

- 弁護士相談 1月8日(水)
- ▼時間 午後2時～4時まで
- ▼弁護士 安部 敏 氏
- 生活相談 1月22日(水)
- ▼時間 午後1時30分から3時30分まで
- ▼会場 老人福祉センター「八乙女荘」  
\*弁護士相談は定数になり次第締め切らせていただきます。お早めに予約ください。
- 問い合わせ  
白鷹町社会福祉協議会 ☎86-0150

## 農業委員会のお知らせ

- 1月の農業委員会総会開催日  
1月27日(月)午後3時～
- 農地法関係の申請締め切り日  
1月10日(金)
- 問い合わせ 農業委員会農地調整係  
☎85-6128