

・おしゃべりティータイム

対象 町内在住の妊婦
定員 20人 *予約制
参加費 500円(弁当代)
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、
歯ブラシ、手鏡、タオル
申込み 平成23年1月17日(月)ま
でに健康課母子保健G(内線184)
へお申し込みください。

予防接種を受けましょう

●BCG予防接種

対象 平成22年10月生まれの人
接種期間 生後満3か月～6か月の
前日

接種方法 1回接種します。

●三種混合予防接種

(1期初回)

対象 平成22年10月生まれの人
接種期間 生後満3か月～7歳6か
月の前日

接種方法 20日～56日の間隔で3
回接種します。

(1期追加)

対象者 三種混合1期初回3回目を
平成21年12月に接種した人
接種期間 1月1日～7歳6か月の
前日

接種方法 1回接種します。

●二種混合第2期予防接種

対象 平成12年1月生まれの人
接種期間 11歳の誕生日～13歳の
誕生日前日

接種方法 1回接種します。
接種の際は必ず保護者同伴でお出
かけください。

●麻しんおよび風しん混合第1期予 防接種

対象 平成22年1月生まれの人
接種期間 1歳の誕生日～2歳の誕
生日前日

接種方法 1回接種します。

●日本脳炎第1期(初回)予防接種

対象 平成20年1月生まれの人
接種期間 3歳の誕生日～7歳6か
月の前日

接種方法 2回接種します。

通知 12月下旬に郵送します。

問合せ 健康課母子保健G
(内線184)

1月の保健センター行事

12月の保健センター行事は11月号広報をご覧ください。☎62-1111(内線184)
☎62-8158(直通)

行事

	日/曜	受付時間	備 考
誰でもできる健康体操	14(金) 21(金)	午前10時 ～11時30分	初心者向けで効果的な歩き方や健康によい姿勢を学びます。
離乳食後期講習会 (かみかみクラス)	11(火)	午後1時 ～1時30分	対象:生後8～10か月児の保護者 内容:離乳食の進め方・幼児食について 託児:申込み1/4(火)～1/7(金) 定員10人 *先着順

健診

4か月児健診 (13日:22年 8月 6日生 ～ 8月26日生 20日:22年 8月27日生 ～ 9月16日生)	13(木) 20(木)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時20分)	内容:身体測定、内科健診、集団の話、 個別相談、絵本の読み聞かせ
10か月児健診 (22年 2月16日生 ～ 3月15日生)	27(木)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時20分)	内容:身体測定、内科健診、集団の話、 個別相談、歯みがき相談
1歳6か月児健診 (21年 6月13日生 ～ 7月11日生)	12(水)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時20分)	内容:身体測定、内科・歯科健診、 集団の話、フッ素塗布、個別相談
2歳児歯科健診 (20年12月生)	26(水)	午後1時～1時30分 (集団の話 1時～1時20分)	内容:歯科健診、歯みがき指導、集団の話、 フッ素塗布、個別相談
3歳児健診 (19年12月 8日生 ～12月23日生)	21(金)	午後1時～2時	内容:尿検査、身体測定、内科・歯科健診、 フッ素塗布、個別相談

相談

母子健康手帳交付	毎週月曜 (祝日を 除く)	午前9時45分 ～10時	内容:母子健康手帳交付説明会、健診受診票交付、 妊娠中の生活の話、個別相談など 持ち物:妊娠届出書 そのほか:都合が悪い人、外国人の人は、 ご連絡ください。
こんにちは赤ちゃん訪問		随時	対象:生後1か月～4か月未満の赤ちゃんのいる全家庭 内容:赤ちゃん訪問員(地域の先輩ママ)による、 地域の子育て情報の提供・絵本のプレゼント・心 配や困っていることなどの聴取。(心配事には、あ とで保健師などが連絡し、相談に応じます。) ※事前に電話連絡有(電話番号がわからない 場合は、直接伺う場合もあります)
助産師などによる 新生児訪問相談		随時 (電話予約が必要です)	対象:生後2か月未満の母子 内容:助産師または保健師の家庭訪問による個人相談 母子に関する悩み・授乳・育児・産後の体・生活、母 の気持ちなどの相談・指導
母乳相談	13(木)	午前9時30分 ～11時	対象:生後2か月未満の母子(予約制) 内容:母乳授乳量測定、授乳相談
育児相談	12(水) 26(水)	午前9時30分 ～11時	対象:乳幼児 内容:保健師・栄養士による健康相談、身体測定
成人健康相談	27(木)	午前9時30分 ～11時	健康に関すること全般 (栄養相談も含む)

*各種相談は、電話でも随時受け付けています。必要時には、家庭訪問指導も行います。
*乳幼児健診、歯科健診、予防接種、母乳相談、育児相談、離乳食講習会には、必ず母子健康手帳をお持ちください。



健康あらかると

マタニティランチの会 ～鉄分・カルシウム編～に 参加しよう

妊娠おめでとうございます。マタニティランチの会で、妊婦さん同士でおしゃべりしながら一緒に料理を楽しみませんか？

とき 平成23年1月18日(火) 午前10時～午後2時 *受付は午前9時45分

ところ 保健センター

内容 ・調理実習
・ランチタイム
・ミニ講話
・おしゃべりティータイム

対象 町内在住の妊婦

定員 20人 *予約制

参加費 300円

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾(バンダナ可)

申込み 平成23年1月7日(金)までに健康課母子保健G(内線184)へお申し込みください。



すくすくこうたっ子講座 (第2回目)に参加しよう

子育てでわからないことや悩むことは多いですね。そんな時、少しでも知識があると、あわてなくてすむことも多いはず。保健センターでは、子育て中の皆さんに知ってもらいたい、明日から役立つ情報をお届けします。

とき 平成23年1月7日(金) 午後1時30分～3時 *受付は午後1時

ところ 保健センター

内容 乳幼児の病気とその対処法
対象 平成22年4月から7月生まれのお子さんと保護者

*そのほか、妊婦さんや乳幼児の保護者であれば、どなたでもご参加いただけます。

定員 30組程度

講師 とみた小児科院長 富田博医師

そのほか ・講義のため、託児(先着15人)を午後3時まで実施しますが、お子さんを預けることができる人は、そちらを優先してください。託児の申し込みは12月20日(月)～24日(金)までです。
・講座終了後には、おしゃべり会(午後4時まで教室を開放)があります。

・この講座は、3回を1クールとして実施しています。次回は、2月1日(火)午前10時～11時30分「お子さんの心と体の発達と子育てのヒント」(広報1月号掲載)を予定しています。参加希望者は併せてお申し込みください。

申込み 平成23年1月6日(木)ま

でに健康課母子保健G(内線184)へお申し込みください。

マタニティ教室～食生活と 歯の健康編～に参加しよう



妊娠おめでとうございます。マタニティ教室で、妊娠中の生活や育児について、みんなで一緒に学びませんか？また、この機会に妊婦さん同士でおしゃべりしたり、情報交換をしたりしませんか？

とき 平成23年1月19日(水) 午前10時～午後2時30分 *受付は午前9時45分

ところ 保健センター

内容 ・妊娠中の食事を考えてみよう
・みんなでランチタイム
・妊娠中の歯のケアと赤ちゃんの歯について

げんきかいにおいでん！

学区の皆さまの健康づくりを応援するげんきかいに、ご参加ください。

学区	とき	ところ
幸田	1月13日(木)	大草老人憩の家
荻谷	1月17日(月)	芦谷公民館
中央	1月20日(木)	岩堀公民館
深溝	1月24日(月)	市場公民館
豊坂	1月27日(木)	高齢者ふれあいプラザ
坂崎	1月31日(月)	坂崎公民館

時間 午前10時～11時30分

内容 みんなで一緒に料理を作ろう！

対象 町内在住のおおむね60歳以上の人

参加費 無料 **持ち物** お茶、エプロン、三角巾、タオル

そのほか お住まいの学区の会場に午前10時までに集合したあと、保健センターへ移動します。

問合せ 健康課健康増進G(内線183)

