

・おしゃべりティータイム
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）
参加費 300円
申込み 2月18日(木) までに健康
課健康G（内線184）へお申し込
みください。

新生児等訪問相談を ご利用ください

生後2カ月未満のお子さんをお育
ての人で、育児について心配や困っ
ていることのある人に、助産師また
は保健師が家庭に訪問して相談を受
けます。詳しいことは、電話でお問
い合わせください。
問合せ 健康課健康G(内線184)

予防接種を受けましょう

●BCG予防接種

対象者 平成21年11月生まれの人
接種期間 生後満3カ月～6カ月の
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)

対象者 平成21年10月生まれの人
接種期間 生後満4カ月～7歳6カ
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1月に接種した人
接種期間 2月1日～7歳6カ月の
前日

接種方法 1回接種します。

●二種混合第2期予防接種

対象者 平成11年2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

対象者 平成21年2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。

通知 1月下旬に郵送します。

問合せ 健康課健康G(内線184)

2月の保健センター行事

1月の保健センター行事は12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	12(金) 19(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。
離乳食前期 講習会 (ごつくクラス)	2(火)	午後1時 ～1時30分	対象:生後3～5カ月児の保護者 内容:離乳食の進め方・試食 託児:申し込み1/25(月)～1/29(金) 定員15人 *先着順

健 診

4カ月児健診 (21年9月25日生) ～21年10月15日生	18(木)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時15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カ月児健診 (21年3月16日生) ～21年4月15日生	25(木)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時15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カ月児健診 (3日・20年7月4日～7月28日生) (7日・20年7月29日～8月11日生)	3(水) 17(水)	午後1時～2時 (集団の話 1時～1時15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1月生)	9(火)	午後0時45分 ～1時15分 (集団の話 1時～1時30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1月11日生) ～2月1日生	4(木)	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	時間:午前10時～正午 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。
母 乳 相 談	18(木)	午前9時30分 ～11時	対象:生後2カ月未満の母子(予約制) 内容:母乳授乳量測定、授乳相談
育 児 相 談	10(水) 24(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	25(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)
禁煙チャレンジ プログラム (喫煙者個別健康教育)	随時 (電話予約してお越しください)		対象:1カ月以内にタバコをやめたいと思っている人 内容:タバコ検査(呼気中の一酸化炭素濃度、 尿中のニコチン濃度測定)・面接相談など

*各種相談は、電話でも随時受け付けしています。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。



健康こうた21計画推進
マスコットキャラクター

すこっぴー

健康あらかると

マタニティ教室 ～母乳育児編～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 2月8日(月)
午後1時30分～4時30分
*受付は午後1時15分

ところ 保健センター

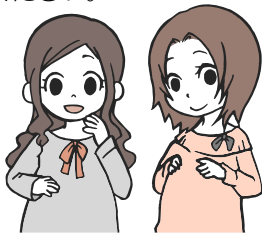
内容 妊娠中からできるおっぱいの準備と母乳育児について
おしゃべりティータイム

対象者 町内在住の妊婦

定員 20人 *予約制

持ち物 母子健康手帳、筆記用具

申込み 2月4日(木)までに健康課健康G(内線184)へお申し込みください。



「こうた健康の日(11/1)」記念事業 すくすくこうたっ子講座 (特別講座)に参加しよう

講演を聞いて「明日から元気のでる子育て」を目指しませんか。皆さんの子育てを応援します！

とき 2月12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

演題 子育てを応援する話～明日からの子育てに役立つヒント～

講師 小児神経科医 中村みほ氏

対象者 乳幼児を持つ保護者と家族
そのほか興味のある人

定員 30人程度

そのほか

- ・ 託児(先着15人)を実施しますが、お子さんを預けられる人は、そちらを優先してください。
- ・ 託児の申込期間は、2月1日(月)から5日(金)までです。

申込み 2月5日(金)までに健康課健康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に 参加しよう

子育てで分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 2月16日(火)
午前10時～11時30分
*受付は午前9時45分

ところ 保健センター

内容 「お子さんの心と体の発達と子育てのヒント(睡眠・食事・遊び・トイレトレーニングなど)」

講師 町保健師

対象者 7カ月から1歳児のお子さん
と保護者 *対象者のほかにも乳幼児を持つ保護者であればなたでもご参加いただけます。

定員 30組程度

そのほか

- ・ 講座終了後には、おしゃべり会(正午まで教室を開放)があります。
- ・ 親子での参加となります

申込み 2月15日(月)までに健康課健康G(内線184)へお申し込みください。

パパママ教室に参加しよう

妊娠おめでとうございます。妊娠・出産・育児はパパとママの協力が大

切です。パパママ教室で、一緒に楽しくパパ・ママになる準備について学びませんか？日曜日の開催です。

とき 2月21日(日) 午前10時～正午
*受付は午前9時45分

対象者 町内在住のママとパパ(または家族)

ところ 保健センター

定員 20組 *予約制

内容 ・妊娠中、出産、育児中のママと赤ちゃんのサポートについての話

・赤ちゃんのいる生活って、どんな感じ？

・抱っこ練習をしてみよう！

・赤ちゃんをお風呂に入れる練習をしてみよう！

持ち物 母子健康手帳、父子手帳、筆記用具 *動きやすい服装でお越しください。

申込み 2月17日(水)までに健康課健康G(内線184)へお申し込みください。



マタニティランチの会 ～野菜編～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 3月1日(月)
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

対象者 町内在住の妊婦

定員 20人 *予約制

内容 ・ミニ講話

・調理実習

・ランチタイム