

もの)、動きやすい服装でお越しください。

**申込み** 1月11日(火)から2月10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。

## 予防接種を受けましょう

### ●BCG予防接種

**対象** 平成22年11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11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22年1月に接種した人  
**接種期間** 2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掛けください。

### ●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。

### ●日本脳炎第1期(初回)予防接種

**対象** 平成20年2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** 1月下旬に郵送します。

### ●日本脳炎1期特例措置

9歳から13歳未満であり日本脳炎予防接種第1期初回が終了していない人で、接種を希望する場合は接種券を郵送しますので、保健センターにご連絡ください。

**問合せ** 健康課母子保健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
<b>誰でもできる健康体操</b>	18(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。
<b>離乳食前期講習会(ごっくんクラス)</b>	8(火)	午後1時～1時30分	対象:生後3～5か月児の保護者 内容:離乳食の進め方・試食 託児:申込み1/31(月)～2/4(金) 定員15人 ※先着順

### 健 診

<b>4か月児健診</b> (22年 9月17日生～10月7日生)	10(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
<b>10か月児健診</b> (22年 3月16日生～4月15日生)	17(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
<b>1歳6か月児健診</b> (21年 7月12日生～8月9日生)	16(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
<b>2歳児歯科健診</b> (21年1月生)	2(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
<b>3歳児健診</b> (3日:19年12月24日～20年1月16日生 24日:20年1月17日～20年2月13日生)	3(木) 24(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

<b>母子健康手帳交付</b>	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。
<b>こんにちは赤ちゃん訪問</b>		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)
<b>助産師などによる新生児訪問相談</b>		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 母乳に関する悩み・授乳・育児・産後の体・生活、母の気持ちなどの相談・指導
<b>母乳相談</b>	10(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
<b>育児相談</b>	9(水) 23(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
<b>成人健康相談</b>	24(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。



健康こうた21計画推進  
マスコットキャラクター

すこっぴー

「幸せな  
楽しいくらしは  
まず健康」

# 健康あらかると

## す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1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)

**対象** 平成22年4月から7月生まれのお子さんとその保護者

\*そのほか2歳未満のお子さんとその保護者もご参加いただけます。

**定員** 30組程度

**講師** 町保健師

**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** 1月31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。

## 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21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** 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17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。

## 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27日(日) 午前10時～正午 \*受付は午前9時45分

**ところ** 保健センター

**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？

・抱っここの練習をしてみよう！

・赤ちゃんをお風呂に入れる練習をしてみよう！

**対象** 町内在住のパパとママ、または家族

**定員** 20組 \*予約制

**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23日(水)までに健康課母子保健G(内線184)へお申し込みください。

## 親子ふれあい教室～親子で楽しく遊んで食べよう！～

**とき** 2月22日(火) 午前10時～午後1時30分 \*受付は午前9時40分

**ところ** 保健センター

**内容** 親子ふれあい体操やあそび親子で楽しく作って食べよう！

食生活に関するミニ講話

**対象** 町内在住の満2歳から就園前のお子さんとその保護者

**定員** 親子15組 \*先着順

**講師** こうた健康引受人ハート会員 幸田町健康づくり食生活改善推進員 町栄養士

**参加費** 1組300円

**持ち物** 水筒、子どもの食事用エプロン、子ども用スプーン、フォーク、卵の空きパック、口を拭くタオル、バスタオル(汚れてもよい)

## 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
荻谷	2月7日(月)	芦谷公民館
幸田	2月10日(木)	大草老人憩の家
深溝	2月14日(月)	市場公民館
中央	2月17日(木)	岩堀公民館
坂崎	2月21日(月)	坂崎公民館
豊坂	2月24日(木)	高齢者ふれあいプラザ

**時間** 午前10時～11時30分

**内容** 平成22年度『げんきかい』卒業式、ハート体操、転ばん体操、体力測定

**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** 老眼鏡(必要な人のみ)、お茶、タオル

**そのほか** 動きやすい服装で、お住まいの学区の会場へお越しください。

**問合せ** 健康課健康増進G(内線183)