

## 成人健康相談

日程	場所	受付時間	備考
10日(木)	保健センター	9時～11時	健康手帳をお持ちください。
17日(木)	野栄福祉センター		

☎健康管理課☎73-1200、保健福祉室☎67-3118

## 乳幼児と健康

種類	実施日	受付時間	場所	対象	
健康診査	4か月児健康診査	30日(水)	13:30～14:00	保健センター	平成18年4月生
	1歳6か月健康診査	9日(水)	13:00～13:30	//	平成17年1月生
	3歳児一般健康診査	8日(火)	13:00～13:30	//	平成15年2月生
	2歳児歯科健康診査	24日(木)	9:00～9:45	//	平成16年3、4月生
健康相談・教室	すくすく歯っぴい	31日(木)	13:00～13:30	//	平成17年8月生
	乳幼児健康相談	31日(木)	13:30～15:00	//	希望者
	子育てママの交流会	1日(火)	13:30～16:00	//	1歳までの子どもを持つ父母
	親子なかよし教室	29日(火)	13:00～15:30	//	主に2～4歳児の親子
	集まれヨチヨチっこ	2日(水)	10:00～10:30	野栄福祉センター	主に1～2歳児の親子
	発達相談	要予約	お子さんの行動や発達、言葉などの相談 ※会場は期日によって異なります		希望者

## 乳幼児予防接種

持参する物…①母子健康手帳②予診票

※BCG接種は接種期間が短いので(生後6か月まで)接種漏れの無いように注意してください。

種類	実施日	受付時間	場所	対象	
集団予防接種	ポリオ	1日(火)	13:30～14:30	保健センター	生後3～12か月未満または90か月未満の未接種者
	BCG	11日(金)	13:30～14:30	//	生後3～6か月未満。三種混合を1回または2回終了した方
個別予防接種	三種混合	通常の診察時間 (一部指定曜日・時間あり)	指定医療機関	平成18年5月生まれ。90か月未満の未接種者	
	麻しん風しん混合(I期)		//	平成17年8月生まれ(生後12か月から24か月以内)	
	麻しん風しん混合(II期)		//	平成12年6月～7月生まれ(小学校就学前児童)	
	麻しん風しん混合(単独ワクチン)		//	生後12か月～90か月未満でどちらかが未接種の方	

☎健康管理課☎73-1200、保健福祉室☎67-3118

## 8月の子育て支援情報

区分	実施日	時間	場所(問い合わせ)
野栄福祉センターの和室開放 (畳40畳のスペースで遊べます)	3・8・11・14・15・21・22・24・30日	9:30～11:30	野栄福祉センター和室 (保健福祉室☎67-3118)
わんぱく広場 (赤ちゃんから未就学児までの遊びや交流)	第1、第3金曜日	10:30～11:30	野栄福祉センター和室 (保健福祉室☎67-3118、及川美佐子☎67-3408)
チューリップキッズ (広い和室で子どもママもリラックス)	2・9・16・23日	10:00～11:30	野栄福祉センター和室 (保健福祉室☎67-3118)
子育て広場 (親子同士の交流・子育て相談)	1日(火)	10:00～11:30	八日市場公民館第一講座室 (福祉課☎73-0096)
園庭開放 (それぞれの保育園で企画があります)	水曜日	10:00～11:00	八日市場保育所☎72-0728
	土、日曜日以外	10:00～11:00	豊和保育所☎74-0344
	17日(木)	9:30～11:00	吉田保育所☎72-0668
	火曜日	10:00～11:00	豊栄保育所☎72-0676
	土、日曜日以外	10:00～11:00	飯高保育所☎74-0782
	10日(木)	10:30～11:30	椿海保育園☎72-2323
	第3木曜日	10:00～11:30	共興保育園☎72-4400
	9日(水)	9:30～11:00	平和保育所☎73-1544
	火曜日※雨天中止	9:30～10:45	匝瑳保育園☎74-0123
	木曜日	9:30～11:00	栄保育園☎67-2872
水曜日	9:30～11:00	東保育園☎67-5150	
金曜日	9:30～11:00	のさか幼稚園☎67-4633	
ふれあい保育 (園児と交流・行事参加)	第2火曜日	10:00～11:30	共興保育園☎72-4400

※ドリームキッズはお休みです。

### もしもに備える中学生防災講座

日時…8月25日(金)9時30分～16時

定員…20人 対象…匝瑳市内の中学生

内容…講義および応急手当の実技、災害用非常食の試食、AED(自動体外式除細動器)の使用体験を含む普通救命講習

会場…市民ふれあいセンター第3会議室

申し込み…8月10日(木)までに市社会福祉協議会☎73-0759 ※定員になり次第締め切り

### 高齢者のためのパソコン講習会 受講者募集

対象…市内在住の58歳～65歳の方で、全日程受講可能な方 期間…11月6日(月)～11月27日(月)の全15回 ※土・日・祝日を除く

内容…ワード、エクセル 定員…抽選で10人 会場…県立旭高等技術専門学校(旭市鎌数5146番地)

参加費用…テキスト代として1人:5,000円

主催…(社)千葉県シルバー人材センター連合会

申し込み…9月29日(金)までに(社)匝瑳市シルバー人材センター☎70-2030

## シツ☆ヘルスアップ(健康運動)教室

～あなたの体力にあった運動メニューで、しっかりヘルスアップ～

みんなで、楽しく軽運動しつつ、家庭でこつこつ個人メニューをこなし、4か月後には、健康的に大変身!

受付時間…13時15分～13時30分(教室終了は15時30分ころ)

申し込み締め切り…8月9日(水)

申し込み・問い合わせ…健康管理課☎73-1200、保健福祉室☎67-3118

期 日	会 場	日 時	会 場
8月11日(金)※	八日市場ドーム	10月12日(木)	のさかアリーナ
8月17日(木)※	のさかアリーナ	10月20日(金)	のさかアリーナ
8月24日(木)	八日市場ドーム	10月27日(金)	八日市場ドーム
9月1日(金)	のさかアリーナ	11月2日(木)	八日市場ドーム
9月7日(木)	八日市場ドーム	11月10日(金)	のさかアリーナ
9月15日(金)	のさかアリーナ	11月17日(金)	八日市場ドーム
9月21日(木)	八日市場ドーム	11月24日(金)	のさかアリーナ
9月28日(木)	のさかアリーナ	11月30日(木)	八日市場ドーム
10月6日(金)	八日市場ドーム	12月7日(木)	のさかアリーナ

※印の日は体力測定を行うので予約が必要です。

## 男性料理教室



あなたは、自分で食事が作れますか?高齢化にともない、男性が食事を作れるようになることと、健康づくりを目的とした教室です。(1回のみので参加で)

期日:8月11日(金)、9月12日(火)、10月10日(火)、11月10日(金)、12月8日(金) 時間は全日程9時30分 場所:8月、9月は八日市場公民館、10月、12月は野栄農村環境改善センター 申し込み:健康管理課☎73-1200、保健福祉室☎67-3118

## 健康川柳募集

健康づくりに関する楽しい川柳や短歌を募集します。

応募作品は、健康づくり自主サークル「健康でいよう会」で選考し、優秀作品は、秋の文化祭に発表したり、保健事業のお知らせの通知に使用させていただきます。

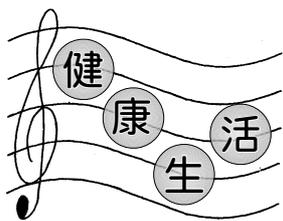
応募方法:作品に住所・氏名(本名での発表を希望されない方はペンネームも)・電話番号をそえて送ってください。応募先:〒289-3182 匝瑳市今泉6491番地 野栄総合支所保健福祉室☎67-3118 募集締め切り:8月18日(金)

## 禁煙をサポートします



場所:保健センター、野栄福祉センター 対象:1か月以内に禁煙をはじめたい人 内容:個別の面接相談(初回30分程度・呼気中の濃度や尿検査によるニコチン依存度のチェックなど)と電話でのフォロー※面接は参加者の希望日時をうかがいます。受付期間:8月1日～31日 申し込み・問い合わせ:健康管理課(保健センター内)☎73-1200、保健福祉室(野栄福祉センター内)☎67-3118

## 健康宣言都市



市民の健康づくりをサポート

## 保健推進員の活動を紹介します

～おやこ料理教室～

各小学校で家庭教育学級が行われていますが、その中で親子の食育事業の一環として地区の保健推進員が協力しておやこ料理教室を(年間15回)実施しています。

内容は紙芝居による栄養の話、食育の話、塩分測定、調理実習です。教室を通

し望ましい食事のとり方やよい生活習慣を身につけることが目的です。



教室に参加したみなさんの声を一部紹介します。

○参加したお子さんの声  
「野菜を切るのが楽しかった。」「朝ごはんを食べないと元気がないと思いました。」「いろいろなものを食べないといけないと思った。」「緑の食べものなどいろいろあることがわかった。」

○参加したお母さんの声  
「子供たちは包丁を持つことに興味があるので注意しながら切ることを繰り返し

教えて料理への興味をなくさないようにしたい。」「紙芝居がとてもわかりやすい内容であった。」「子供たちもなかなか上手で、お家でもお手伝いしてもらおうと思います。」



大巻き寿司を手に笑顔の子どもたち(調理実習)

食育基本法ができて地域に食育を推進するためには保健推進員の活動がとても重要な役割となります。教室の中で、保健推進員は紙芝居や調理実習などに日頃の腕を振るい健康づくりのための食育の普及・啓発に活躍しています。

問健康管理課☎73-1200