

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などでご連絡ください。
 ●場所 健康福祉センター

赤ちゃん健診

●日程

期日	健診	対象児
5日 (水)	3カ月児	平成22年9月生まれ
	9カ月児	平成22年3月生まれ
12日 (水)	1歳6カ月児	平成21年4月と平成21年5月生まれ

- 会場 健康福祉センター
- 内容と受付時間
 3カ月児…昼12時30分～1時
 9カ月児…午後1時～1時20分
 1歳6カ月児…昼12時30分～1時25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
 ①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。
 ②1歳6カ月児健診のかたは郵送する問診票で指定された時間においでください。
 ③待ち時間を少なくするため受付時間をずらしていますので、ご協力ください。
 ④お子さんが、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。

両親学級（前期）

- 日程 1月18日（火）
- 対象 平成23年4月～7月に出産予定のかた
- 会場 健康福祉センター
- 内容 妊娠経過と健康管理、妊娠中の栄

養、歯の健康、グループトーク赤ちゃんとのふれあいなど
 ●時間 午前10時～午後3時
 ●持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ、手鏡
 ●申し込みは1月14日（金）まで、お電話でお願いします。

離乳食教室

- 日程 1月13日（木）
- 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
- 時間 午前9時30分～11時30分
- 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
- 保育 お子さんと一緒に参加できます。希望されるかたはお申し込み時にご予約ください。
- 申し込みは1月11日（火）まで、お電話でお願いします。

日本語の通訳が必要なかたへ

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。

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。
- お子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

- 随時相談をお受けしています。
- 内容 赤ちゃんからお年寄りまで、体や心の健康に関すること全般

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・内容
 昼の部◇11日（火）、25日（火）
 ◇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ほか
 夜の部◇12日（水）、26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ほか
 ■申込・問い合わせ
 健康福祉課健康推進係（☎86-0210）

※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、発熱症状のあるかたは体調が回復してから健診や各教室など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

1月のあそび広場

（時間 午前9時30分～12時）

【赤ちゃん広場（火・水曜日）】

▼会場 健康福祉センター
 4日、5日、11日、12日、18日、19日、25日、26日

【すこやかあそび広場】

▼会場 健康福祉センター
 6日、13日、20日、27日
 ▼会場 ハーモニープラザ
 7日、14日、21日、28日

【地区広場（月曜日）】

17日、31日 蚕桑地区公民館
 24日 東根地区公民館

【午後の広場】

▼会場 健康福祉センター
 ▼時間 午後1時30分～3時30分
 毎週月・木・金曜日
 毎週火・水曜日（サークル広場）

【赤ちゃん広場身体測定】

4日 健康福祉センター

【すこやか広場身体測定】

6日 健康福祉センター

【交通安全講座】

13日 いきいきルーム

【休日の広場】

23日 すこやかホール
 午前9時30分～12時

■問い合わせ 健康福祉課
 子育て支援センター（☎86-0212）

年末年始窓口業務のお知らせ

12月29日（水）から1月3日（月）まで下記のとおり休ませていただきます。

月日	12月			1月		
	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	1日 (土)	2日 (日)	3日 (月)
役場窓口 住民票、印鑑証明 税に関する証明 転入・転出届	休	休	休	休	休	休
斎場				休	休	休
中央公民館	休	休	休	休	休	休
図書館	休	休	休	休	休	休
地区公民館	休	休	休	休	休	休
町立病院外来	休	休	休	休	休	休
	ただし、急患の場合は受け付けます					
ごみ収集	休	休	休	休	休	休

- 出生届、死亡届、婚姻届などは、12月29日から1月3日の午前8時30分から午後5時の間、役場日直窓口（役場裏口）で受け付けます。
- 火葬の電話予約は、午前7時から午後9時まで受け付けます。（斎場受付センター☎85-0112）
- 地区公民館の上記期間前後の休みについては、各地区公民館報をご覧ください。
- 12月29日は、長井クリーンセンターで直接搬入（可燃・不燃・粗大のみ）を受け付けています。