

赤ちゃん健診

●日程

期日	健診	対象児
5日(水)	3カ月児	平成25年11月生まれ
	9カ月児	平成25年5月生まれ
19日(水)	1歳6カ月児	平成24年6月～7月生まれ

- 会場 健康福祉センター
- 受付時間
3カ月児…昼12時30分～午後1時
9カ月児…午後1時～1時20分
1歳6カ月児…昼12時45分～午後1時10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
*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。
*お父さんが、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。

マタニティクラス
＜両親学級 / 後期＞

- 日程 3月14日(金)
- 時間 午前9時30分～昼12時
- 会場 健康福祉センター
- 対象 平成26年4月～7月に出産予定のかたとご家族
- 内容 赤ちゃんの栄養、お風呂の入れ方、お産の経過、子育てと家族の役割など
- 持ち物 母子健康手帳と前期の資料
- 申し込みは3月11日(火)まで、お電話をお願いします。

離乳食教室

- 日程 3月17日(月)
- 時間 午前9時30分～11時30分

- 会場 健康福祉センター
- 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
- 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
- お子さんと一緒に参加できます。保育を希望されるかたは申し込み時にご予約ください。
- 申し込みは3月13日(木)まで、お電話をお願いします。

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。

- 3月の日程と内容
昼の部◇13日(木)、27日(木)
◇午後1時30分～3時
◇ゴムバンドトレーニング、肩こり・腰痛・膝痛予防ストレッチ 他
夜の部◇5日(水)、26日(水)…変更になりました
◇午後7時～8時30分
◇最新トレーニング法、体力レベルチェック、サーキットトレーニング④ 他
- 申し込み・問い合わせ
健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

「食育トークショー」
を開催します

- 生きていくうえでとても大切な「食生活」について、改めて考えてみませんか。
- 日程 3月8日(土)
 - 時間 午後1時30分～3時
 - 場所 健康福祉センターすこやかホール
 - 演題 「食育トークショー第3弾！食生活は生きること」
 - 講師 漫画家 魚戸おさむ氏×健康づくり推進員×コーディネーター鈴木徳則氏
 - 問い合わせ 健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

子育て支援センター「にこぼーと」
3月のあそび広場

- ▼利用時間 午前9時30分～午後3時30分
- ▼利用できない日 毎週土曜日
日曜日・祭日は利用できます。
- 【3月の予定】
4日(火) 午前10時30分～「赤ちゃん広場身体測定」
6日(木) 午前10時30分～「すこやか遊び広場身体測定」
20日(木) 午前11時～「誕生会」
27日(木) 午前10時～「お別れ会」
- 【育児相談日】
6日(木) 午前10時～昼12時
※保健師が相談を受けます。
- 【地区広場の日程と会場】
17日(月) 午前9時30分～昼12時
東根地区公民館
- 問い合わせ
子育て支援センター「にこぼーと」
☎87-0083

保育園開放日

- 全保育園を開放します。未就園児もどなたでもおいでください。
- いつ 毎週水曜日
 - 時間 午前9時30分～11時
 - 問い合わせ
健康福祉課子育て支援係 ☎86-0212

「婚活応援室」の開設

- ▼いつ 3月12日(水)午後1時～5時
- ▼どこで 老人福祉センター
- ▼相談料 無料
- *婚活について一緒に語り合いませんか。結婚相談にも応じます。
- 問い合わせ
健康福祉課子育て支援係 ☎86-0212

「生活相談所」の開設

- 弁護士相談 3月5日(水)
- ▼時間 午後2時～4時まで
- ▼弁護士 安部 敏 氏
- 生活相談 3月19日(水)
- ▼時間 午後1時30分から3時30分まで
- ▼会場 老人福祉センター「八乙女荘」
- *弁護士相談は定数になり次第締め切らせていただきます。お早めに予約ください。
- 問い合わせ
白鷹町社会福祉協議会 ☎86-0150

こころの健康相談統一ダイヤル

- 悩みをひとりで抱えていませんか。誰かと話すことで心が軽くなることがあります。なんでも気軽に相談ください。
- ▼実施期間 3月3日(月)～9日(日)
 - ▼受付時間 午前9時～午後5時
 - ▼受付番号 ☎0570-064-556
 - *上記期間以外は「こころの健康相談ダイヤル」☎023-631-7060
午前9時～昼12時 午後1時～5時(土日、祝日除く)で受け付けています。

3月1日(土)から7日(金)は
「子ども予防接種週間」です

期間中、協力医療機関において、予防接種や相談を受けることができます。お子さんの入園、入学、進級前に母子手帳を確認し、必要な予防接種を受けましょう。

■主な協力医療機関…電話等で予約をし、接種・相談をお願いします。

市町	医療機関	3/1	2	3	4	5	6	7
白鷹町	白鷹町立病院	/	/	▲	/	/	/	▲
	大森医院	▲	/	■	▲	○	▲	○
	新野医院	▲	/	■	○	▲	/	/
	横沢医院	○	/	■	▲	○	○	▲
長井市	吉川記念病院	▲	/	■	○	○	○	○
	伊藤内科クリニック	▲	/	■	○	○	▲	○
	梅津医院	▲	/	■	○	○	○	○
	さとう小児科医院	▲	/	■	○	▲	○	○
	仁陽堂外田医院	▲	/	■	○	○	○	○
	なかさところどもクリニック	▲	/	■	○	○	○	○

- …一日実施
- ▲…午前のみ実施
- …午後のみ実施
- /…実施しない
- ※白鷹町立病院は午前10時30分～11時30分まで