

## 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等でご連絡ください。

●場所：健康福祉センター

※妊娠届出書に個人番号（マイナンバー）の記入と本人確認が必要になります。届出時は、下記の①、②いずれかをお持ちください。

- ①個人番号カード
- ②個人番号通知カードと妊婦本人の確認ができるもの（運転免許証、パスポートなど）

## あかちゃん健診

期日	健診	対象児
8日 (水)	1歳6 カ月児	平成27年6月21日 ～7月生まれ
15日 (水)	3カ月児	平成28年11月生まれ
	9カ月児	平成28年5月生まれ

●会場 健康福祉センター

●受付時間

3カ月児…午後1時～1時15分

9カ月児…午後1時15分～1時30分

1歳6カ月児…午後1時～1時20分

●持ち物 母子健康手帳、バスタオル、交換用オムツ、問診票（郵送）

\*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。

## マタニティクラス〈両親学級／後期〉

●日程：3月16日（木）

●対象：平成28年4月～7月に出産予定の方

●会場：健康福祉センター

●内容：あかちゃんの栄養、お風呂の入れ方、お産の経過、子育てと家族の役割など

●時間：午後1時30分～4時

●持ち物：母子健康手帳と前期の資料

●申し込みは3月13日（月）まで、お電話でお願いします。

## 離乳食教室

●日程：3月13日（月）

●対象：離乳食を学びたい方

●内容：離乳食の進め方、調理実習、試食と懇談

●時間：午前10時～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：お子さんとご一緒に参加できます。希望される方はお申し込み時にご予約ください。

●申し込みは3月8日（水）まで、お電話でお願いします。

## こころの健康相談

●随時相談をお受けしています。

●内容：最近眠れない、気分が落ちこむなど心の健康でお悩みの方、誰かに話をするだけで楽になれる場合もあります。ご相談ください。

## らくらくスマイル教室

健康づくりのための体操をしています。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◇14日（火）、28日（火）

◇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 ほか

夜の部◇1日（水）、15日（水）

◇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 ほか

■申し込み・問い合わせ

健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

## すくすく発達相談会

子どもの発達に詳しい専門家（臨床心理士）による、ことばや発達などの個別相談会を開催します。

●日程：3月10日（金）

●対象：幼児から小学生程度の児童とその保護者

●会場：健康福祉センター

●時間：午前9時30分～午後4時の間で一人1時間程度

\*ご希望の方は予約が必要になりますので、担当までご連絡ください。

## 子育て支援センター「にこぽーと」 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

【3月の予定】

2日（木）午前10時15分～11時

「すこやか広場身体測定」

2日（木）午前10時～昼12時

「育児相談日」（要予約）

3日（金）午前11時15分～

「ひな祭り会」

7日（火）午前10時15分～11時

「赤ちゃん広場身体測定」

9日（木）午前11時15分～

「広場誕生会」

14日（火）午前10時～11時30分

「にこぽーと」お別れ会（要予約）

※申込締切 2月24日（金）

※会費200円を添えて窓口にお申し込みください。

■問い合わせ

子育て支援センター「にこぽーと」  
☎87-0083

## 保育園・こども園開放日

毎週水曜日に全保育園・こども園を開放します。詳しくはお問い合わせください。

▶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

## 「生活相談所」の開設

○弁護士相談 3月1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15日（水）

▶時間 午後1時30分～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、相談日の前々日午後5時までにご予約ください。

■問い合わせ

白鷹町社会福祉協議会 ☎86-0150

～しらか健紅マイレージ記録票は3月末までに提出してください～

健康づくりでポイントが貯まる「しらか健紅マイレージ」。50ポイントを達成した方に、受け取ったその日から1年間、協力店で特典を受けられるやまがた健康づくり応援カードを発行しています。あわせて健康グッズや食育絵本などが当たる抽選にも応募できます。



記録票の提出期限は3月31日（金）までです。記録票の記入方法など不明な点がありましたら、健康福祉課健康推進係（☎86-0210）までお問い合わせください。