

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ので、届出時に下記①②の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）

乳幼児健診

| 期日 | 健診 | 対象児 |
|------------|--------|---------------|
| 10日 (水) | 3カ月児 | 平成29年9月生まれ |
| | 9カ月児 | 平成29年3月生まれ |
| 17日 (水) | 1歳6カ月児 | 平成28年5月～6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）にかかったりした時は事前に電話などでご連絡ください。

離乳食教室

●日程 1月31日（水）

●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 お子さんと一緒に参加できます。希望される方は申し込み時にご予約ください。

●申し込みは1月24日（水）まで、お電話でお願いします。

マタニティクラス（前期）

●日程 1月25日（木）

●対象 平成30年4月～7月に出産予定の方

●会場 健康福祉センター

●内容 歯科健診（無料）・歯の健康、妊娠の経過と健康管理、妊娠中の栄養、妊婦体操など

●時間 午後1時30分～4時

●持ち物 母子健康手帳、筆記用具

●申し込みは1月22日（月）まで、お電話でお願いします。

らくらくスマイル教室

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。

【昼の部】

●日程 16日（火）30日（火）
午後1時～2時30分（※）

●内容 メタボ解消！ステップ、いすを使ってストレッチ ほか

【夜の部】

●日程 10日（水）24日（水）
午後7時～8時30分

●内容 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

※冬期間（12月～2月）に予定している昼の部の時間を変更させていただきます。ご理解のほどよろしくお願ひいたします。

【昼の部】

午後1時30分～3時⇒午後1時～2時30分

追加検診

婦人科検診を受けられなかった方を対象とした追加検診を次のとおり実施します。今年度最後の機会になりますので、ぜひ受診ください。

●婦人科検診 1月11日（木）

●会場 南陽健診センター

※健康福祉センターから送迎バスも利用いただけます。希望の方は、1月4日（木）までお電話で申し込みください。

健診結果説明会のお知らせ

●日時 1月15日（月）
午後1時30分～（1時～受付）

●会場 健康福祉センター

●対象 今年度10月～11月に人間ドッグを受診された方

※申し込みは不要です。健診結果の見方やよりよい生活習慣のポイントについてお話し、実際に体を動かしていきます。血圧測定、健康相談も行います。健診結果をお持ちになり、ぜひご参加ください。

※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、発熱症状のある方は体調が回復してから健診や各教室等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「にこぼーと」 1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

【1月の予定】

4日（木）午前10時15分～11時

「すこやか広場身長体重測定」

9日（火）午前10時15分～11時

「赤ちゃん広場身長体重測定」

9日（火）午前10時～昼12時

「育児相談日」（要予約）

11日（木）午前11時～

「交通安全講座」

18日（木）午前10時15分～

「おばあちゃんのお茶会」

※参加希望者は1月12日（金）までお申し込みください。

25日（木）午前10時10分～11時

「マザーズコーチング講座」

※託児希望の方は申し込みが必要です。

25日（木）午前11時15分～

「誕生会」

30日（火）午前9時45分～

「制作活動」

※29日（金）～翌年1月3日（水）までは年末年始休みです。

【問い合わせ】

子育て支援センター「にこぼーと」

☎87-0083

保育園・こども園開放日

毎週水曜日に全保育園・こども園を開放しています。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】1月10日（水）

●時間 午後2時～4時まで

●弁護士 安部 敏 氏

【生活相談】1月17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