

あいぽつく

(保健福祉センター)

健康係 保健指導係 ☎5445126

☆申し込みは、午前8時30分から

●骨密度測定 日時 3月9日

(火)・24日(水)の午前9時15分

11時30分 場所 あいぽつく 内

容骨密度・体脂肪測定、保健・栄養

指導 ※素足で測定 定員各25

人(申込順) ※今年度参加した

方を除く 申込 3月3日から健

康係へ ※当日の申し込みは不可

●休日骨密度測定 日時 3月13

日(土)の午前9時30分～11時

※申込不要 場所 あいぽつく

●脳年齢測定 日時 3月26日(金)

の午前9時30分～11時30分 ※

申込不要 場所 あいぽつく 内

容脳の元気度・すばやさの測定、

カロリッチェック (健康係)

●動脈硬化測定 日時 4月7日

(水)・20日(火)、5月12日(水)・18

日(火)の午前9時15分～11時

場所 あいぽつく 対象 30歳～74

歳で初めての方 ※透析してい

る方を除く 内容 血管年齢測定・

保健指導など ※素足で測定

定員各24人(多数抽選) 申込は

がきに第3希望日まで(指定のな

い場合は「希望日なし」と記入)

と、住所・氏名・生年月日・電話番

号を記入し、3月16日(消印有効

までに〒19610015昭和田4-

7-1 あいぽつく健康係へ郵送

※希望日の記入がない場合は市

が測定日を指定

【3月実施分追加募集】

場所・対象・内容は4月～5月実

施分と同じです。日時 3月10日

(水)・16日(火)の午前10時～11時

定員各10人(申込順) 申込 3月

4日から健康係へ

●美しい歩き方教室 日時 4月

6日(火)の午前9時30分～11時30

分 場所 あいぽつく 内容 ウォー

キング実技・体のバランスチェック

講師 駒崎 優さん(ウォーキング研

究所長) 定員30人(初めての方

優先/申込順) 申込 3月3日か

ら保健指導係へ

●リフレッシュお母さん教室

日時 4月12日・26日、5月10日・24

日、6月7日・21日、7月5日・26

日(いずれも月曜日/全8回)の

午前10時～11時15分 場所 あい

ぽつく 対象 未就学児がいる母

親で、子育てに負担やストレスを

感じている方 内容 健康運動指

導係へ

順) 持ち物 スプーン、小皿、バス

タオル 申込 3月3日から保健

指導係へ

●2歳児すこやか教室 日時 4

月13日(火)の午前9時～11時15

分 場所 あいぽつく 対象 平成

20年3月生まれのお子さんと保

護者 内容 講義、親子あそび、育

児・栄養・歯の相談 申込 保健指

導係へ

●こんには赤ちゃん事業

2か月～3か月のお子さんのい

る家庭に訪問員証を携帯した保

育士などが訪問し、3か月～4か

月児健診の案内、育児相談、子育

て情報の提供を行います。なお、

不在の場合は後日再訪問します。

日時 3月の午前9時～午後5時

(土曜・日曜日、祝日を除く) 対象

平成22年1月生まれのお子さん

のいる世帯 (保健指導係)

導士の指導による軽運動・ヨガ・

ストレッチ・リラクゼーションな

ど 定員20人(初めての方優先/

多数抽選) 保育 3か月～未就学

児20人(多数抽選) 申込 往復は

がきに「リフレッシュお母さん教

室」で、住所・氏名・生年月日・電

話番号、保育希望の有無(希望する

場合は、お子さんの氏名と生年月

日)を記入し、3月12日(消印有

効までに〒19610015昭和田

4-7-1 あいぽつく保健指導

係へ郵送 ※1人1通のみ/返

信面にも住所・氏名を記入

●いきいき元気教室(前期)

日時 4月22日～9月16日の木曜

日(4月29日を除く/全21回)の

午前9時30分～11時30分 場所

あいぽつく 対象 運動習慣はな

いが運動が可能な60歳～74歳の方

内容 健康観察、ストレッチ、筋力

トレーニング、水中運動などの有

酸素運動 定員30人(初めての方

優先/多数抽選) 参加費700

円 申込 往復はがきに「いきいき元

気教室(前期)」と、住所・氏名・生

年月日・電話番号を記入し、3月12

日(消印有効)までに〒1961001

5昭和田4-7-1 あいぽつく

保健指導係へ郵送 ※1人1通

のみ/返信面にも住所・氏名を記入



●まちづくり委員会 都市計画

マスタープランの改定に向けて

開催します。日時 3月3日(水)

の午後7時から 場所 市役所3

階庁議室 傍聴市役所西側出入

口から直接会場へ (都市計画

係)

●教育委員会定例会 日時 3月

18日(木)の午後2時30分から

場所 市役所301会議室 傍聴 直接

会場へ (教育委員会庶務課)

●総合基本計画審議会 日時

第1部会 3月18日(木)の午後

7時から 第2部会 3月25

日(木)の午後7時から 場所 市

役所3階庁議室 傍聴 市役所西

側出入口から直接会場へ (総合

基本計画担当)

あいさつ運動推進標語

あいさつを

交わす笑顔に

心もはずむ

温井 清さん

病児保育室「ひなたぼっこ」

保育園に通園している1歳

以上のお子さんが、病気の回復

期などで集団保育が困難な期

間、太陽子ども病院内(松原町

1丁目)に併設されている保育

室で一時保育を行います。

◎事前に利用登録が必要です

必ず電話連絡の上、母子健康

手帳と送迎予定者の写真をお

持ちになり、お子さんといっ

しょにお越しください。

◇受け付け 月曜～金曜日の

午前8時～午後5時、第3土

曜日の午前11時～午後4時

☎54475111へ。

に「ひなたぼっこ」で

◎利用方法

病気にかかることに受診し、

医師が認めた場合のみ利用す

ることが出来ます。診察後、電

話で予約してください。

◇利用時間 月曜～金曜日の

午前8時～午後6時

◇費用 1日2500円(食

事・おやつ代含む)

※詳しくは、病児保育室「ひな

たぼっこ(太陽子ども病院内)

☎54475111へ。

ヒブワクチン予防接種(任意接種)の費用を補助

◇対象 0歳～1歳のお子さ

ん(3月1日現在)

◇自己負担額 1回4000円

◇場所 市内の指定医療機関

◇接種回数(年齢は接種日現在)

*2か月～7か月未満 3回

*7か月～1歳未満 3回

*1歳～2歳未満 1回

☆今回の申し込みですべての回

数分の補助が受けられます。

◇申し込み はがきに「ヒブワ

クチン接種」と住所・保護者

氏名・電話番号とお子さんの

氏名・生年月日を記入し、3

月12日(消印有効)までに〒

19610015昭和田4-7-1

あいぽつく健康係へ郵送

☆接種者には3月下旬に「接種

のご案内」を送ります。

☆お子さん1人につきはがき

1枚で申し込んでください。

※詳しくは、健康係(あいぽつ

く内) ☎5445126へ。

3月1日～7日は子ども予防接種週間

大切な命のために予防接種を

市では左

の表のとおり、BCG・

ポリオ・三種

混合・二種混

合・麻しん風

しん混合の予防接種を無料で

実施しています。大切な命を守

るために、ぜひ接種してくださ

い。特に入園・入学予定のお子

さんは集団生活に備え、早めに

接種しましょう。

予防接種はそれぞれ種類に

より対象年齢や指定医療機関

が異なります。詳しくは「平成

21年度予防接種のお知らせ(あ

いぽつく内) ☎5445126へ。

◎麻しん風しん

2期～4期の無料接種期間

は3月31日までです。ですので早め

に接種してください。

※詳しくは、健康係(あいぽつ

く内) ☎5445126へ。

▼無料接種の対象

種類	無料接種の対象	☆母子健康手帳を持参
B C G	0歳～6か月未満	
ポリオ	3か月～7歳6か月未満	
三種混合	1期 3か月～7歳6か月未満	
二種混合	2期 11歳～13歳未満	
麻しん風しん混合	1期 1歳～2歳未満	
	2期 平成15年4月2日～16年4月1日生まれ	
	3期 平成8年4月2日～9年4月1日生まれ	
	4期 平成3年4月2日～4年4月1日生まれ	

※予防接種を受ける際の注意などは「予防接種と子どもの健康」をご覧ください。
 ※市の指定医療機関で接種してください。
 ※三種混合は初回接種(3回)と追加接種(1回)の対象期間です。
 ※麻しん風しん混合3期・4期の接種時に必要な「保護者が同伴しない場合の予診票」がお手元にない方はご連絡ください。