



福祉・健康

●介護保険料・後期高齢者医療保険料の納期 納付書で納める方の第8期分の納期限は、3月2日(月)です。納付には、納め忘れない便利で確実な口座振替をご利用ください。市税等収納取扱金融機関または市役所(介護福祉課または保険年金課)で、振替を希望する納期限の45日前までに手続きしてください。

●介護福祉課保険料担当(保険年金課後期高齢者医療係)

●介護保険料・後期高齢者医療保険料の休日窓口を開設 日時 2月22日(日)の午前9時～午後4時 場所 市役所介護福祉課・保険年金課 (介護福祉課保険料担当、保険年金課後期高齢者医療係)

●元気歯つらつ健口講座 5月に始まる通常コースの体験会です。日時 3月28日(土)の午後1時30分～3時30分 場所 松原町高齢者福祉センター 対象 65歳以上の方

内容むせ防止、口の乾燥予防・



改善、噛む力・飲み込む力を向上させる口腔体操、歌など 定員 100人(申込順) 参加費無料 申込 2月16日から歯科医師会事務所 ☎5460067(月)金曜日の午前10時～午後4時へ(高齢サービス係)

あひぽく (保健福祉センター) 健康係 ☎5445126 保健指導係 ☎5437303 ※申し込みは午前8時30分から

●乳がん自己検診法講習会

正しい検診法を学び、月1回は自己検診をしましょう。日時 3月9日(月)の午前10時～11時30分 場所 あいぽく 対象 20歳以上の女性の方 定員 20人(申込順) 保育3か月以上の未就学児5人(申込順) 申込 2月16日から保健指導係へ

●チェアエクササイズ 椅子に座ったままでできる運動を紹介し

ます。日時 3月16日(月)の午後1時30分～3時30分 場所 あいぽく 定員 30人(申込順) 保育3か月以上の未就学児5人(申込順) 申込 2月16日から保健指導係へ

●マタニティークラス 日時 3月6日・13日・20日(いずれも金

曜日/全3回)の午後1時30分～4時 ※20日は午前9時30分～午後0時30分 場所 あいぽく 対象 妊娠16～27週の方 内容 妊婦体操、沐浴指導、調理実習 ※13日のみ夫の参加可 参加費 300円 持ち物 母子健康手帳 申込 保健指導係へ

●マタニティー歯科教室 日時 3月20日(金)の午後1時～2時30分 場所 あいぽく 対象 妊娠16～27週の方 内容 歯科健診、歯磨き実習など 定員 25人(申込順) 持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ、コップ 申込 保健指導係へ



●こんにちは赤ちゃん事業 生後2～3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、3～4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、不在の場合は再訪問します。日時 3月の午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く) 対象 平成27年1月生まれのお子さん

のいる世帯(保健指導係)



児童センター「ぱれっと」 ☎5445132

●ひなまつり工作会 おだいらさまとおひなさまを作ります(参加費無料/申込不要) 日時 3月1日(日)の午後

つどいのひろば、子育てひろばなしのきを ご利用ください

☆詳しくは、子育てひろばなしのき ☎5436716へ。



つどいのひろば、子育てひろばなしのき利用日時

利用日時	つどいのひろば			子育てひろばなしのき(なしのき保育園内)
	りんご(総合スポーツセンター内)	さくらんぼ(上友自治会館2階)	くるみ(拜島保育園内)	
利用日時	月・水・金曜日 9:30～14:30	月～金曜日 9:30～14:30	月～金曜日 9:30～14:30	月～土曜日 9:30～16:00
休館日	第1・第3月曜日、祝日、年末年始	第2月曜日、祝日、年末年始	祝日、年末年始	祝日、年末年始
ベビータム		第1・第3金曜日 13:00～14:30	第2・第4木曜日 13:00～14:30	火曜日 13:00～14:30

2時～4時 18歳未満のお子さん
と保護者 ▼3月2日(月)の
午前10時30分～11時30分 乳幼
児と保護者 ※いずれも材料が
なくなり次第終了 場所 児童セ
ンター「ぱれっ
と」

