

お知らせのマークの見方

- ◎料金の記載のないものは無料です。
- ◎マークの見方
 - 時=期日(期間)/時間 場=会場
 - 内=内容 講=講師 題=演題
 - 出=出演 曲=曲目 相=相談員
 - 対=対象 定=定員 料=料金
 - 持=持物 申=申込
- ▷市民大学あしかが学校の講座
- ☑=必修 認=認定

ハローベビークラス

健康増進課・☎④3115

【母親学級】あんしん体験コース
 Ⅱ時5月17日(木)場さいこうふれあいセンター(西宮町)☑妊娠出産で不安になりやすい心をコントロールする方法、子育てサービス情報の紹介、子育て支援センター『子育てサロン』で先輩ママと交流など講臨床心理士、保育士、保健師

【両親学級】わくわく育児体験
 コースⅡ時6月23日(土)場足利大
 学本城キャンパス3階実習室内
 パパによる妊婦体験、赤ちゃんのお世話疑似体験(おむつ交換や沐浴など)、産後の子育てや生活を考えるなど講保健師

《共通》時午後2時~4時☑妊娠22週以降の妊婦とその家族※原則、2回とも参加できる方。定20組持母子健康手帳申事前に電話で同課

必パママ育児セミナー

織姫公民館・☎②6144

時5月29日(火)~12月6日(木)(11回)ノ午前10時20分~11時50分
 場同公民館ほか☑スクラップブック、救急救命講座、ベビーマッサージ、クッキングなど

☑おおむね0歳の子どものその親定先着21組料1500円申5月15日(火)午前10時から直接同公民館※電話受付は正午から1人で複数人分の申し込み不可。

必ほかほか親子ふれあいセミナー

助戸公民館・☎④0791

▼ありさんクラスⅡ時6月1日(金)~11月30日(金)主に火・水・金曜日・10回☑おおむね1歳の子どものその親定抽選17組

▼ぞうさんクラスⅡ時6月4日(月)~12月14日(金)主に月・金曜日・10回☑おおむね2、3歳の子どものその親定抽選16組

《共通》時午前10時~11時30分場

児童家庭課
☎②2137

新しくなりました、こむの遊び場マップ

公園やこども館、子育て支援センターなど、身近にあるこどもの遊び場を掲載したマップです。市民ボランティアの皆さんと一緒に作成しました。
 配布場所 児童家庭課(本庁舎2階)、各公民館、市ホームページ



▲ママたちの声を受けて、開いてもコンパクトなサイズにリニューアルしました。

同公民館ほか☑親子ヨガ、パネ
 ルシアター、アドラー心理学など料1500円申5月15日(火)午前10時から直接同公民館※応募者多数の場合は同日午前10時30分に抽選。電話受付は午後1時から。1人で複数人分の申し込み不可。

公開講座ベビビクス
 にし子育て支援センター
 ☎②1001

時6月7日(木)ノ午前10時30分~11時30分場山川コミュニティホール内音楽に合わせて親子でふれあいながらベビーマッサージやヨガを楽しむ講渡部ひとみさん☑市内在住で就園前の0歳

から1歳までの子どもとその親定先着50組申5月14日(月)から18日(金)までに電話で同センター

足利特別支援学校 学校見学会

県立足利特別支援学校

☎①1110・FAX①3660

▼第1回交流運動会Ⅱ時6月2日(土)ノ午前9時☑競技、ダンスなど

▼第2回Ⅱ時6月25日(月)ノ午後1時☑学校説明会、授業見学など

《共通》場同校(大沼田町)☑同校(病弱特別支援学校)の教育活動について知りたい方、同校に転入学を希望する方申所属する教育機関または関係機関を通し、事前に電話かファクスで同校

Pick Up! お知らせ 税 福祉 募集 子育て 健康 働く 講座教室 イベント 施設 相談



歯の健康フェスタ

健康増進課・☎④3115
6月3日(日)
 午前9時30分～午後0時30分
 市民プラザ小ホール

- ▶フッ化物塗布=**対**3歳から小学3年生
- ▶歯みがき指導=**対**3歳から小学6年生**持**歯ブラシ
- ▶フッ化物洗口体験=**対**小学4年生から大人まで
- ▶歯の健康チェック=**対**歯科健診、歯科相談、口臭テスト、そしゃく力テストなど
- 対**子どもから大人まで
- ※検査によっては大人のみ。

フッ化物を歯に塗ると、歯が強くなって、虫歯になりにくくなるよ。



6月4日(月)～10日(日)は歯と口の健康週間

75歳を迎える方の健康診査
 保険年金課・☎②2184
 後期高齢者医療制度加入者を対象に健康診査受診券を毎年5月下旬に送付しています。
 今年度75歳になる方は、次のとおりになります。

※国民健康保険・後期高齢者医療制度の人間ドック・脳ドック、おりひめ検診、公民館検診(特定健康診査あり)との重複受診は不可。



欲しい情報が選べます
ルリちゃん安全メール
 足利警察署・☎④0110

- 配信内容
- ①子どもや女性に対する不審者情報
 - ②特殊詐欺情報
 - ③交通安全情報
 - ④その他の犯罪情報
 - ⑤行方不明者情報 など



申込 右QRコードまたは
 下記アドレスに空メールを送信

touroku-rurichan-mail@fc0507.cuenote.jp

▽健康チェック編Ⅱ血圧測定、
 内容(2回コース)
 場所 保健センター

	1回目 健康 チェック編 午前9時～10時	2回目 健幸づくり 実践編 午前10時～11時
①	5月29日(火)	6月25日(月)
②	7月11日(水)	8月16日(木)
③	9月11日(火)	10月22日(月)
④	11月12日(月)	12月11日(火)
⑤	1月28日(月)	2月21日(木)

40歳未満の健幸づくり教室
 健康増進課・☎④3115
 日程 左表のとおり

年に1度は特定健康診査
 保険年金課・☎②2147
 内容 メタボリックシンドローム



採血、尿検査
 対象 市内に在住の18歳から39歳までの方で、2回とも参加できる方
 申込 事前に電話で同課 ※託児サービスあり。

▽健幸づくり実践編Ⅱ栄養・運動・健康管理のアドバイス

△に着目した検査など
 対象 4月1日現在、国民健康保険に加入している40歳から74歳までの被保険者
 ※4月2日以降に国民健康保険に加入した方は同課へお問い合わせください。
 受診方法 対象者には5月下旬に受診券を送付(みず色の封筒) ※同封の案内パンフレットをご確認のうえ受診してください。
 ※国保けんしん応援事業(本紙4月号でお知らせ)対象事業です。
 ※後期高齢者医療制度加入者にも受診券をお送りしますので、詳しくは高齢者医療担当(☎②2184)へお問い合わせください。
 ※国民健康保険・後期高齢者医療制度の人間ドック・脳ドック、おりひめ検診、公民館検診(特定健康診査あり)との重複受診は不可。

- ▼昭和18年4月・5月生まれ
 Ⅱ6月下旬に送付
- ▼昭和18年6月生まれ
 Ⅱ7月下旬に送付
- ▼昭和18年7月以降生まれで74歳のうちに受診したい方
 Ⅱ現在加入している保険証発行機関に問い合わせ
- ▼昭和18年7月以降生まれで75歳になってから受診したい方
 Ⅱ同課へ問い合わせ
- ※受診券の交付は誕生月の翌月末からです。
 (例)9月生まれ↓10月末交付
 受診期間 受診券が届いてから12月28日(金)まで
 ※受診は希望制です。