

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

公開講座 ベビービクス

にし子育て支援センター

☎②10001

時 6月5日(水)/午前10時30分～11時30分  
場 山川コミュニティホール  
内 ベビービクス 講 渡部ひとみさん  
対 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(火)から23日(木)までに電話で同センター



必 ぽかぽ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3日(月)～12月3日(火)(原則月・火曜)

日・8回) 対 おおむね1歳の子どもとその親 定 抽選17組  
▼ぞうさんクラスⅡ 時 6月7日(月)～12月6日(金曜日・8回) 対 おおむね2、3歳の子どもとその親 定 抽選16組  
《共通》時 原則午前10時～11時30分  
場 同公民館ほか 内 カラーセラピー、親子遊びなど 料 1500円  
申 5月17日(金)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。電話は午後1時から受付。1人で複数人分の申し込み不可。



必 パパママ育児セミナー

織姫公民館・☎②6144

時 6月11日(火)～11月26日(火)(10回)／午前10時20分～11時50分  
場 同公民館ほか 内 骨盤エクササイズ、米粉料理、ベビーマッサージ、スクラップブックングなど  
対 おおむね0歳の子どもとその親 定 先着24組 料 1千円 申 5月17日(金)午前10時から直接同公民館

光化学スモッグにご注意!



環境政策課・☎②02152

春から夏にかけて、風が弱く気温が高い晴れた日に発生しやすくなります。

注意報の発表は…県ホームページ『とちぎの青空』、県防災メール、市役所、各公民館などで確認できます。昨年の県内の注意報発令回数は4回でした。

注意報が発表されたら…屋外での激しい運動は避け、不要不急の自動車の使用は控えましょう。

目やのどが痛くなったら…すぐに洗眼やうがいなどをしましょう。それでも症状がよくなるしないときや、息苦しさ、手足のしびれなどを感じたときは、早めに医師の診察を受けてください。

※電話受付は正午から。1人で複数人分の申し込み不可。

足利特別支援学校 学校見学会

県立足利特別支援学校

☎⑨1110・FAX⑨3660

第1回(交流運動会) 時 5月25日(土)／午前9時5分 内 競技、ダンスなど

第2回 時 6月17日(月)／午後1時30分 内 学校説明会、授業見学など

《共通》場 同校(大沼田町) 対 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



足利赤十字病院

ハートクロスフェスタ

足利赤十字病院・☎②0121

時 5月11日(土)／午前10時～午後3時  
場 同病院(五十部町) 内 高校生向け職業体験(要予約)、ちびっ子写真撮影コーナー、ハートクロスコンサート、救急車・救護車両展示、栄養・お薬相談、運動機能測定、炊き出しなど

# 健幸ガイド

## 胃がん・肺がんの集団検診

健康増進課・☎204511

検診日	会場	受付時間
7月	10日(水)	山前公民館
	12日(金)	山辺公民館
	14日(日)	保健センター
	17日(水)	助戸公民館
	18日(木)	毛野公民館
		午前9時～11時
		午前7時～10時30分
		午前9時～11時

市内在住の40歳以上(令和2年3月末時点)の方  
 料▷胃がん=500円▷肺がん=300円(喀痰細胞診検査は別途300円)▷国保の特定健康診査=600円(国保以外は保険による)※70歳以上は無料。  
 申5月31日(金)までに、はがきに①住所②氏名③生年月日④年齢⑤電話番号⑥性別⑦希望する検診日⑧希望する検診(胃・肺・特定健康診査)⑨保険種別を書いて、〒326-0808市内本城三丁目2022-1健康増進課あて郵送※申込者多数の場合は6月7日(金)に抽選。空きがある場合は、抽選日後、随時電話で受付。

●特定健康診査を希望する方  
 ▷国保の方=約40日後の説明会に参加できる方▷後期高齢者の方=結果は郵送▷社会保険の方=保険組合発行の受診券(集合契約AまたはB)がある方

元氣アップサポーター養成講座  
 元氣高齢課・☎202153  
 時6月6日～7月25日(原則毎週月・木曜日・10回)／午前10時から正午場生涯学習センター  
 内高齢者の運動指導に必要な知識と技術の習得定先着30人料1千円(教材費)申5月9日(木)午前9時から電話で同課  
 ※講座修了後は任意で市に登録し、元氣アップサポーターとして活動。



## 専門職による個別健康相談

健康増進課・☎204513

5月	9日(木)	24日(金)
6月	7日(金)	27日(木)



時午前9時30分～午後0時15分※1組45分程度。場保健センター内歯科衛生士による歯と口の相談、管理栄養士による食事の相談、保健師などによる健康相談定3組申事前に電話で同課

## 国保30代健診

保険年金課・☎202147

期間 6月1日(土)～令和2年2月29日(土)

内容 問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図など  
 対象 昭和55年4月から平成2年3月に生まれた国保加入者  
 自己負担額 1100円  
 申込 電話で同課  
 受診方法 申込受付後に送付される受診券を持って、市内の特定健康診査指定医療機関で受診  
 受診期間 電話などで申し込む

だ日から翌月末日まで

▼30・35歳節目健診II 30・35歳の誕生日を迎えた国保加入者には申し込みがなくても受診券を送付しています。  
 ※今年度中に満40歳になる方に、特定健康診査の受診券を5月下旬に送付予定。

## 介護予防の

### 高齢者元氣アップ教室

元氣高齢課・☎202153

時6月13日～9月5日(原則毎週木曜日・12回)／午後3時～

5時場さいこうふれあいセンター内ストレッチ体操、有酸素運動、筋力トレーニングなど  
 医師に運動を止められていない、自力歩行および軽度な体操が可能なおおむね65歳以上の方※申し込み時に健康状態などを確認。定15人料2千円申5月9日(木)午前9時から23日(木)までに電話で同課※定員を超えた場合は抽選し、5月30日(木)までに通知。



6月1日(土)～7日(金)は

## HIV検査普及週間 安足健康福祉センター

☎415895

内HIV検査普及週間の一環として、性感染症(HIV、梅毒、性器クラミジア、淋菌)の夜間検査を実施時6月3日(月)／午後5時～7時※定期検査は毎週火曜日／午後1時～2時に実施。HIV検査で正確な結果を得るためには、感染機会から12週間以上経過してから。場同センター(真砂町)申事前に電話で同センター※HIV・梅毒検査の結果は当日、性器クラミジア・淋菌検査の結果は約10日後来所し本人に通知。匿名で検査可。

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