

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 ☒=認定

各講座、イベントなどにご来場の際は、新型コロナウイルス感染症予防対策にご協力をお願いいたします。

ハローベビークラス

健康増進課・☎②4513

【両親学級】わくわく育児体験
コースⅡ時 11月28日(土)/午前10時〜正午、午後2時〜4時 場 保健センター ☑ パパによる妊婦体験、赤ちゃんのお世話疑似体験(抱っこや沐浴など)、産後の子育てや生活について考えるなど 講 保健師

【母親学級】あんしん体験コース
Ⅱ時 12月2日(水)/午後2時〜4

時 場 さいこうふれあいセンター(西宮町) ☑ 妊娠出産で不安定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』の見学など 講 保育士、保健師

あしかが子育て応援ネット

食物アレルギー座談会

しゃんしゃん広場・☎⑤4378
時 12月23日(水)、2月24日(水)/午前10時〜正午 場 同広場(田中町) しらゆり幼稚園内 ☑ 子どもの食物アレルギーについて、先輩ママがアドバイスする座談会

☑ 食物アレルギー

ギーに關心のある方 定 3人 料 子ども1人につき200円※親は無料。申 事前に電話で同広場※託児サービスあり(有料・要予約)。オンラインでの参加は無料。



コロナ禍で健康的な生活を送るためには
☑ 健康・福祉講座
地域福祉会館・☎⑥7690



時 11月25日(水)/午前10時〜11時30分 場 同会館(山下町) ☑ 高齢者が健康的な生活を送るための体力づくりや栄養に関する講話 講 地域包括支援センター 三重・山前職員ほか 定 先着30人 持 タオル、水分補給できるもの 申 11月4日(水)から20日(金)までに電話で同会館

元気アップサポーター養成講座

元気高齢課・☎②2153

時 12月1日〜3月2日(原則毎週火曜日・10回)/午前10時〜正午 場 市民会館別館ホール ☑ 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 11月10日(火)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、元気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・☎②4512

開催月	午前	午後
11月	26日(木)	10日(火)
12月	7日(月)	23日(水)

時▷午前=9時30分〜12時30分▷午後=1時30分〜4時30分 ※1組45分程度。場

保健センター ☑ 定▷歯科衛生士による歯と口の相談=各3組▷管理栄養士による食事の相談=各3組※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため電話相談になる場合あり。申 事前に電話で同課

虐待かな?と思ったら
すぐにお電話を
11月は児童虐待防止推進月間

児童家庭課・☎②2251

- ▷児童家庭課(家庭児童相談室)=☎20-2251
 - ▷県南児童相談所=☎0282-24-6121
 - ▷児童虐待緊急ダイヤル(夜間・休日専用)=☎028-686-3005
 - ▷児童相談所全国緊急ダイヤル=☎189 いちばやく
- ※子育てや出産で悩んでいる方も一人で抱え込まず、お気軽にご相談ください。





たかろばカフェ

元気高齢課・☎2135

会場・連絡先	11月	12月
ピーターパン (元学町) ☎41281	11日(水)	9日(水)
	午後2時~3時	

☑認知症の方や家族同士の交流の場☑お茶代210円から☑事前に電話で同施設

※高齢者複合支援施設 喜重苑、特別養護老人ホームこはく苑、醍醐の森は当面の間休止とさせていただきます。

救急電話相談

○救急情報テレホンサービス(消防本部) ☎20099

▷毎日24時間=病院案内や応急手当の指導など

○とちぎ子ども救急電話相談

プッシュ回線 #8000 (☎028・600・0099)

▷月~土曜/午後6時~翌朝8時

▷日曜・祝日/午前8時~翌朝8時(24時間)

=お子さんの急な病気やけがに関する相談

○とちぎ救急医療電話相談

プッシュ回線 #7111 (☎028・623・3344)

▷月~金曜/午後6時~10時

▷土・日曜、祝日

／午後4時~10時

=15歳以上の方の急な病気やけがに関する相談



胃がん・肺がんの集団検診

健康増進課・☎4511

検診日	会場	受付時間
1月 15日(金)	山前公民館	午前9時~11時
2月 5日(金)	保健センター	

☑市内在住の40歳以上(令和3年3月末時点)の方
☑胃がん=700円▷肺がん=200円(喀痰細胞診検査は別途500円)※70歳以上は無料。☑11月30日(月)までに、はがきに①氏名②住所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)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※同課ホームページでも申込可。申込者多数の場合は12月7日(月)に抽選。

生き生き元気のつどい

元気高齢課・☎2135

会場	時間	11月	12月
織姫公民館	午前10時 ~11時	17日(火)	15日(火)
助戸公民館		18日(水)	16日(水)
三重公民館		17日(火)	8日(火)
山辺公民館		19日(木)	17日(木)
北幸楽荘		16日(月)	21日(月)
富田公民館		13日(金)	11日(金)
山前公民館		13日(金)	11日(金)
毛野体育館		12日(木)	10日(木)
東幸楽荘	午後2時 ~3時	5日(木)	3日(木)
西幸楽荘		11日(水)	9日(水)
南幸楽荘		25日(水)	23日(水)
北郷公民館		12日(木)	10日(木)

☑認知症予防や介護予防のための軽い体操、脳のトレーニング、講話など☑おおむね65歳以上の方☑各会場による☑事前に電話で同課

休日夜間急患診療所

足利赤十字病院健診棟1階内

内科・小児科 ☎1556

▷日曜・祝日=午前10時~午後4時

歯科 ☎1557

▷日曜・祝日=午前10時~午後1時

※内科・小児科の夜間診療は、当面の間休診します。



STOP AIDS 12月1日は世界エイズデー

安足健康福祉センター・☎5895

▶夜間検査=11月30日(月)/午後5時~7時

▶定期検査=毎週火曜日/午後1時~2時

会場 安足健康福祉センター(真砂町)

内容 HIV、梅毒、性器クラミジア、淋菌

申込 事前に電話で同センター

※原則無料、匿名可。

※HIV検査は感染機会から12週間以上経過していること。

※検査結果は、HIV、梅毒は当日、性器クラミジア、淋菌は約10日後に来所した本人にお知らせ。

