

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・☎②4513

【両親学級】わくわく育児体験コース  
Ⅱ時 5月8日(出)/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を考えるなど 講 保健師

【母親学級】あんしん体験コース  
Ⅱ時 6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

【共通】☑ 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 先着12組 持 母子健康手帳 申 事前に電話で同課

3歳児よい歯のコンクール

健康増進課・☎②4513

時 5月13日(水)/午後2時30分 場 安足健康福祉センター(真砂町) ☑ 2年

4月1日から  
3年3月31日

までに3歳児

健康診査を受

けた、むし歯

がなく健康な幼児とその親※

『3歳児の部』と『親と子の部』あり。両方への応募は不可。 ☑ 4

月2日(金)から30日(金)までに直接

同課(保健センター)

織姫・助戸公民館

乳幼児学級企画運営委員募集

織姫公民館・☎②6144

☑ 『パパママ育児セミナー(0歳

の子ともとその親)』(織姫)、『ぼ

かぼか親子ふれあいセミナー(1

～3歳の子ともとその親)』(助

戸)の企画・運営※クラス分け



の年齢はおおむね。集合会議を各3回程度開催。 ☑ 3歳以下の子どもを育児中の親 定 各若干名 ※先着順。 ☑ 4月7日(水)から21日(水)までに電話で同公民館



あしかが子育て応援ネット

食物アレルギー座談会

時 4月28日(水)、6月23日(水)、8

月25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

に関する方 定 若干名 料 子ど

も1人につき200円※大人は

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)。

風しんの抗体検査・予防接種

クーポン券の有効期限を延長

健康増進課・☎②4513

対象 昭和37年4月2日から昭

和54年4月1日生まれの男性

交通事故などのケガで国民健康保険を使う場合は届出が必要です!

保険年金課・☎②2147

第三者行為による傷病届の提出をお願いします。



(抗体検査陽性の記録または予防接種履歴のある方は除く)。  
※対象者には元年5月にクーポン券を郵送済み。

延長後有効期限 4年2月

※新たなクーポン券は送付しません。紛失された方や、本市に転入し、クーポン券が必要な方は、同課にご連絡ください。

※原則として予防接種の前に抗体検査が必要です。

検査方法 ①勤務先での健診と

同時②市の特定健診と同時③個別に医療機関で

検査

※検査の結果、

予防接種の対象

と判定された方は個別に医療機

関で接種。

健康増進課・☎②4513

対象 昭和37年4月2日から昭

和54年4月1日生まれの男性

風しんの抗体検査・予防接種

クーポン券の有効期限を延長

健康増進課・☎②4513

対象 昭和37年4月2日から昭

和54年4月1日生まれの男性



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。また、延期や中止となる可能性があります。

ポイントをためて、健康と景品を手に入れよう

## 健幸マイレージ

健康増進課・☎24512

毎日のウォーキングやスポーツ、検診の受診、イベントの参加などでポイントがたまります。

ポイントをためる期間 **4年2月28日(月)まで**  
**30ポイント**たまったら抽選に応募しよう!

選べる景品	<b>A</b> JA足利農産物直売所共通クーポン	1,000円分×200人
	<b>B</b> クオ・カード	1,000円分×200人

**対象** 市内に在住か通勤・通学している方  
**応募方法** ポイントカードに30ポイントをためて、必要事項を書いて市役所、保健センター、各公民館などへ提出  
 ※今年度よりコース、景品内容が変更となるので、ご注意ください。

### 歩いて次世代を支援 + 自分にごほうび

スマホ版健幸マイレージ



## あし 足すと

健康増進課・☎24512

歩いてためたポイントで小・中学校に図書代の寄附ができ、コーヒーなどがもらえる特典も！  
 健康のため、地元子どもたちのために歩きましょうか？

👟 昨年度参加者 約3,300人  
 📄 図書寄付申込額 712,000円

### 参加するには？

**1** 『FUN+WALKアプリ』をダウンロード




Androidの方 iPhoneの方

**対象** 本市在住または通勤・通学している18歳以上の方  
 ※本アプリは無料で使用でき、途中の課金はありません。



ポイントカードやリーフレットは、市役所、保健センター、各公民館などにあるほか、市ホームページからも入手できます。

**足利春まつり** **あしかが春ウォーク**  
**健幸マイレージ** 足利商工会議所・☎211354  
**3ポイント!** **4月29日(木)午前9時～午後5時**

**場** 渡良瀬川左岸中橋緑地多目的広場

**対** 市内在住の方 **定** 2コース各500人

**申** 4月20日(火)までに右記

より申し込み

※定員になり次第終了。

●スタート・ゴール地点で、スマートウェルネスあしかが啓発活動を実施。



### どうやって使うの？

- 2 アプリを入れたスマホを携帯して歩こう！
- 3 60ポイント(60,000歩)でアプリ内の『足すとクーポン』をゲット！
- 4 市内一部のコンビニエンスストアでクーポンを提示し、『足すと券シール』とコーヒーなど1杯をゲット！
- 5 専用はがきに『足すと券シール』を貼り小・中学校への寄附を申し込む



さらに!

**6** 『足すと券シール』6枚を添付し応募した方の中から**抽選で協賛企業からの景品**が当たるチャンスが!

『足すと』に協賛、協力いただける企業、店舗を募集中! ※詳しくは同課へお電話ください。

『足すと』について

市ホームページはこちら⇒

