

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。

時 1月29日
(日) 午前10時30分～正午
場 山川コミュニティホール(山川ふれあいセンター内)
講 アンガーマネジメントファシリテーター・富沢三輪子さん
題 子育てに活かすアンガーマネジメント
対 市内在住の子育て中の保護者、子育てに関心のある方
定 80人
申 12月5日(月)から電話で同センター※託児あり(事前に要予約・定員あり)。



公開講座 子育て講演会
さいこう子育て支援センター
☎②4460

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**=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** 1月21日(日) 午前10時～正午、午後2時～4時
場 保健センター **内** 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)、産後の子育てや生活を考えるなど **講** 保健師 **定** 先着20組

【母親学級】あしんコースⅡ **時** 2月8日(水) 午後2時～4時
場 さいこうふれあいセンター(西宮町) **内** 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** 助産師、保育士、保健師 **定** 先着18人
【共通】 **対** 妊娠22週以降の妊婦とその家族 **持** 母子健康手帳 **申** 事前に電話で同課

同時期に子育てをする仲間にも出会えます



健康づくりの相談会



健康増進課・☎②4512

開催月	午前	午後	時
12月	22日(木)	6日(火)	▷午前＝9時30分～12時15分 ▷午後＝1時30分～4時15分 ※1組45分程度。
1月	23日(月)	13日(金)	場 保健センター 内 定 ▷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

健康増進課・☎②4512

献血にご協力ください

栃木県赤十字血液センター・☎028・659・0114

主催＝足利合同ライオンズクラブ **時** 12月11日(日) 午前10時～午後4時
※正午ごろから1時間ほど受付を中断します。**場** ビバモール足利掘込駐車場
※中止や会場の追加、採血基準などの情報は、栃木県赤十字血液センターホームページで随時更新しています。



ご注意ください！ ノロウイルス食中毒

安足健康福祉センター・☎④15897

予防のための4つのポイント

1 せっけんでこまめな手洗い

帰宅時やトイレの後、調理前などしっかり洗いましょう
※消毒用アルコールはノロウイルスには効果が低いとされています。

2 回洗いが効果的!

2 日頃から家族の健康管理を

食べ物(特に二枚貝)による感染や家庭内感染に注意しましょう

3 食品は中心部まで十分に加熱

85～90℃で90秒以上加熱しましょう

4 調理器具の適切な消毒

熱湯や次亜塩素酸ナトリウムが効果的です

