

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

市民企画実践講座  
就学前後育児講座

小学校生活に不安のあるお子さんへの対応

生涯学習課・☎④1311

FAX④1315

▼2月19日(水) 11時午後7時〜9時  
講 小児科医・浦部延子さん  
題 子どもの特性の理解と対応

▼2月20日(木) 11時午前10時〜正午  
内 足利市の特別支援教育、座談会『子育て』ウチの場合  
講 学校教育特別支援教育担当、こども課、保険年金課、障がい福祉課、保護者

《共通》小学校

入学前後の発達

に不安のある子ども

の支援について場生



『私たちの献血』

キャンペーン月間

栃木県赤十字血液センター  
☎028・659・0114

▼2月19日(水) 11時

スーパードバホー

ム足利堀込店駐車

場※栃木県損害保険代理業協会

両毛支部主催。

▼2月21日(金) 11時

場

《共通》午前10時〜正午、午後

1時〜4時 対 16歳から69歳まで

の健康な方 持 献血カードまたは

本人確認できるもの(運転免許

証、健康保険証など) ※性感染

症の検査目的は不可。性感染

検査は、毎週火曜日の午後1時

から2時まで 安足健康福祉セン

ター(☎④15897)で実施(要

予約)。



備えて防ごう！インフルエンザ  
予防のための5つのポイント

健康増進課・☎②4513

1 手洗い

外出後は流水・石けんで手洗いをしましょう。  
アルコール製剤による手指衛生も効果的です。

2 人ごみを避ける

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢の方や妊娠中の方などは人ごみへの外出を控えましょう。

3 適度な湿度

加湿器などで適度な湿度を保ちましょう。



4 健康管理

十分な休養とバランスのとれた食事を心がけましょう。

5 咳エチケット

咳が出るときは、周りの人にうつさないためにマスクをしましょう。



忘れていませんか？

助成が受けられる 予防接種

健康増進課・☎②4513

接種期限 3月31日(火)まで

高齢者肺炎球菌予防接種

対象 2019年度の『肺炎球菌接種助成券』が送付された方で、これまでに自費を含めて1度も接種したことがない方

※接種費用の助成は生涯1回のみ。

接種期限を過ぎると助成は受けられません。

風しんの抗体検査・予防接種

対象 2019年度の無料クーポン券が送付された男性(昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生)で、①これまでに抗体検査を受けていない方②抗体検査の結果、十分な量の風しん抗体がないことが判明した方で、予防接種が済んでいない方

## たかろばカフェ

元気高齢課・☎②①③⑤



会場・連絡先	2月	3月
高齢者複合支援施設 喜重苑(今福町) ☎②③⑨④①	3日(月) 17日(月)	2日(月) 16日(月)
	午前11時～午後3時	
ピーターパン (元学町) ☎④①②⑧①	12日(水)	11日(水)
	午後1時30分～3時30分	
デイサービスセンター さくらの里(常盤町) ☎④③⑧⑧①⑦	20日(木)	19日(木)
	午後1時30分～3時	
特別養護老人ホーム こはく苑(堀込町) ☎⑦⑤⑧⑨①	23日(日)	29日(日)
	午前10時～午後2時	
醍醐の森(山川町) ☎④①③②⑧	12日(水) 26日(水)	11日(水) 25日(水)
	午後1時～3時	

☑認知症の方や家族同士の交流の場料お茶代など各会場による☑事前に電話で各連絡先  
※デイサービスくのん(西砂原後町)は、2・3月は開催休止。

## 生き生き元気のつどい

元気高齢課・☎②①③⑤

会場	時間	2月	3月
織姫公民館	午前 10時 ～ 11時 30分	18日(火)	17日(火)
助戸公民館		19日(水)	18日(水)
三重公民館		18日(火)	10日(火)
山辺公民館		20日(木)	19日(木)
北幸楽荘		17日(月)	23日(月)
富田公民館		14日(金)	13日(金)
山前公民館		14日(金)	13日(金)
毛野体育館	午後 2時 ～ 3時 30分	13日(木)	12日(木)
東幸楽荘		6日(木)	5日(木)
西幸楽荘		12日(水)	11日(水)
南幸楽荘		26日(水)	25日(水)
北郷公民館	13日(木)	12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☑事前に電話で同課

食事やお口の悩み、相談してみませんか？



## 専門職による個別健康相談

健康増進課・☎②④⑤①③

2月	☆ 6日(木)	★21日(金)
3月	☆ 5日(木)	★19日(木)

## ミニ健康講座

☆…減塩講座

★…お口のケア講座

※いずれも午前10時から。

☑午前9時～、午前11時～※1組45分程度。☑保健センター☑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☑各2組☑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 ☎②①⑤⑤⑥  
歯科 ☎②①⑤⑤⑦

診療科	診療日時	
内科 小児科	日曜日・祝日	午前10時～午後4時
	毎日	午後7時～10時
歯科	日曜日・祝日	午前10時～午後1時



## 救急電話相談

- 救急情報テレホンサービス(消防本部) ☎②①③⑤⑨  
▷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～土曜日/午後6時～翌朝8時  
▷日曜日・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～金曜日/午後6時～10時  
▷土・日曜日、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

近い場所へは

『歩き』か『自転車』で！

環境政策課

☎②①⑤①



自動車をなるべく使わずに健康と環境にやさしい生活を。スマートウェルネスで『クールチョイス』!

