

子育て



子育て支援情報

子育て支援センター

支援センター	場所	電話	開設日時	休館日
すみよし	子育てプラザ館	(23)8728	月～金 9:00～12:00 13:00～16:00	全館 12/23、26午後 12/29～1/2、 1/12
しんとみ	しんとみ保育園	(22)5577		
ゆづかみ	ゆづかみ保育園	(98)3881		
くろばね	くろばね保育園	(59)1077		

つどいの広場

広場	場所	開設日時
さくやま	旧さくやま保育園	月・水・金・12/20 休館日: 9:00～14:00 12/29～1/2・12
トコトコ	子ども未来館	月～金 休館日:12/1・23、29～1/5 9:00～12:00、12:45～15:00 1/12

子育てサロン 開設時間…9:00～12:00

サロン	場所	開設日	休館日
かねだ	金田北地区公民館	火曜日	12/23・29～1/2
のぎき	うすばアットホーム	木曜日	12/29～1/2
かわにし	川西高齢者ほほえみセンター	水曜日	12/29～1/2

問 子ども幸福課 東 1階 TEL (23) 8932
 ※開設日時は、12月1日(月)～1月14日(水)の期間のものを掲載しています。

■ファミリーサポートセンター

(子育てプラザ館) TEL(20)0021
 ▶子育ての手助けをしたい・してほしい方が会員となり、地域で子育てを支え合う組織です。

■一時保育センター

(子ども未来館) TEL(47)4125
 ▶開設日時…9:00～17:00(休館日を除く)
 ▶対象…4カ月～就学前の健康な乳幼児(市外の方を含む)
 ▶料金…1時間300円(市外の方は500円)
 ※1回4時間、月5回まで
 ※事前申し込みが必要。(一定要件あり)

健康・福祉



平成27年度市民健康診査申し込みについて

- 配布時期…12月上旬～下旬
- 配布対象…平成26年11月1日時点での住民基本台帳に登録されている方
- 申込書の配布方法…
- ①自治会加入者…各自治会を通して配布します。
- ②自治会未加入者…12月中旬に郵送で配布します。
- お願い…お手元に申込書が届きましたら、同封の添書や「健康診査のご案内」をよくご覧になり、必要事項を記入してご提出ください。
- なお、市の健康診査を受診しない方も、健康調査の参考のため、未受診の理由を記入の上、提出をお願いします。全世帯の回収にご協力ください。
- 「健康診査のご案内」は、返却せずに、ご家庭でお持ちください。
- 受診希望日について…健診会場ごとに定員がありますので、対象地区以外の健診日を申し込んだ方につきましては、日程の変更をお願いします。

※会場の都合により前年と同時期とならない地区、会場が変更になっている地区があります。対象地区で日程や会場に不都合が生じた場合は申込書余白にその旨をご記入ください。

問 健康政策課 東 1階
 TEL (23) 7601

公共施設で障害者減免を受けられます

●対象施設…

- ・屋内温水プール(若草)
- ・黒羽中学校屋内温水プール
- ・黒羽温泉五峰の湯
- ・湯津上温泉やすらぎの湯
- ・那須与一伝承館
- ・黒羽芭蕉の館
- ・なす風土記の丘湯津上資料館
- ・ふれあいの丘自然観察館
- ・ふれあいの丘天文館

※施設に入場する際、身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳をご提示ください。付き添いの方(1人まで)も減免を受けることができますので、その旨を申し出てください。

問 福祉課 東 1階
 TEL (23) 8921

65歳～69歳になる方へチャレンジスポーツジム事業のお知らせ

運動を習慣化するきっかけ作りを支援するために市がスポーツジムに委託した事業の費用の一部を助成します。

●対象者…次のすべてに該当する市民

- ▼65歳～69歳になる方で、介護認定の申請をしていない方(申請日に65歳の誕生日を迎えていない方、年度内に70歳以上になる方は対象となりません)
- ▼市税などの滞納がない世帯の方

●実施期間…開始から連続した12週間(週2回程度)

●費用…1万8000円

(うち1万2000円は市が助成、6000円は自己負担)

※対象年齢の内1人1回限り

- 会場…次のいずれか1カ所
- ・カーブス大田原美原
- ・パインズスパスポーツクラブ
- ・マックスジム

●申込方法…12月26日(金)までに左記へ直接申し込み。

※印鑑をお持ちください

●その他…持病などがある方は、医師に運動の可否を確認の上、お申し込みください。

問 高齢者幸福課 東 1階
 TEL (23) 8917

感染予防に努めましょう

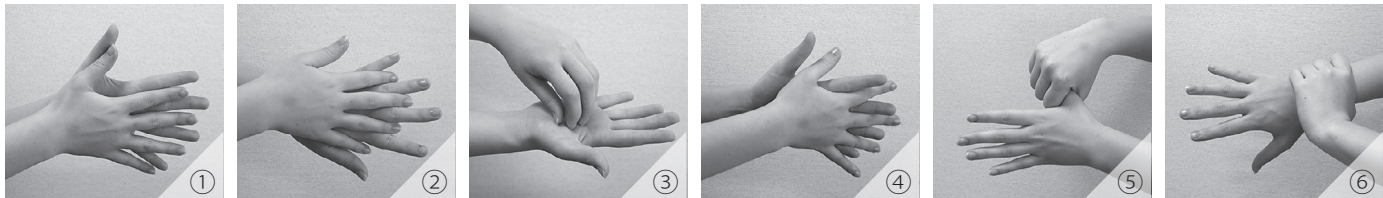
問健康政策課 TEL(23)8975

ノロウイルスによる感染性胃腸炎やインフルエンザが流行する時期です。感染予防の基本は、日頃から手洗い、うがいをし、十分な栄養と睡眠を取り、体調管理に努めることです。ご協力をお願いします。

1. 外出から帰宅したときや、トイレの使用後、調理や食事の前は、手洗いをしましょう。

正しい手洗いの方法

- ①手のひらを合わせ(力強く5秒間) ②手の甲を伸ばすように(右も左もごしごしと10秒間)
- ③指先、つめの間もしっかりと(渦を描くように5秒間) ④指の間も十分に(よくこすり合わせて5秒間)
- ⑤親指を手のひらでねじり洗い(親指を忘れずに5秒間) ⑥手首も忘れずに(5秒間)



●手を洗った後は…①きちんと手を拭きましょう。 ②ハンカチやタオルは常に清潔にしておきましょう。

2. 朝起きたときや帰宅したとき、空気が乾燥しているときなどにうがいをしましょう。

正しいうがいの方法

- ①コップの水(20～40ml)を口に含み、比較的強く約15秒間ぶくぶくうがいをし、軽くすすぐ。
- ②同量の水を口に含み、のどの奥まで届くようにあごを上げて約15秒間うがいをし、もう一度繰り返す。

3. インフルエンザなどの呼吸器感染症をほかの方にうつさないために、咳エチケットを実践しましょう。

- ①咳やくしゃみをする際には、ティッシュペーパーなどで口と鼻をおおい、ほかの人から顔をそむけ、1m以上離れる。
- ②ティッシュペーパーやハンカチがない時は、腕・袖口で口と鼻をおおきましょう。
- ③咳やくしゃみを手でおおった場合は、手を洗いましょう。
- ④咳をしている人には、マスクの着用をお願いします。

●マスクの付け方…

- ①マスクは原則使い捨て。1日1枚程度の使用。 ②鼻、口、あごを覆う ③鼻部分を鼻すじにフィットさせる
- ④ゴムひもで耳にしっかり固定する

●マスクのはずし方…

- ①マスクのフィルターには病原体がついている可能性があるため、使用中や、はずすときもなるべくゴムひもを持ち、表面に触らないようにする ②ふたのついたごみ箱に捨てる
- ※マスクで感染症を100%予防することはできませんが、正しく使うことで予防効果を高めることができます。

保健に関する教室・相談

※開催日時は、12月15日(月)～1月14日(水)の期間のものを掲載しています。

※もぐもぐごっくん教室、すくすく教室、心の健幸相談室は事前に申し込みが必要です。(心の健幸相談室は各回の5日前までに予約をお願いします。)

教室・相談	日時	場所	内容	持ち物など	問い合わせ
乳幼児健康相談	1月7日(水) 9:30～11:15	大田原保健センター 黒羽保健センター	計測や 育児相談など	母子健康手帳	子ども幸福課 東 1階 TEL(23)8634
もぐもぐごっくん 教室	1月8日(木) 9:40～11:10	トコトコ大田原 子ども未来館	離乳食の 進め方など		
すくすく教室	12月19日(金) 9:30～11:30		講話・集団指導		
おたっしゃクラブ		大田原保健センター			高齢者幸福課 東 1階 TEL(23)8917
ためして運動塾		トコトコ大田原 3階 大会議室			健康政策課 東 1階 TEL(23)7601
心の健幸相談室	12月22日(月) 13:30～16:30	大田原保健センター	カウンセリング		健康政策課 東 1階 TEL(23)8704
まちなか保健室		トコトコ大田原 3階小会議室	健康・栄養相談		まちづくり推進課 B 2階 TEL(23)1916