

子育て



子育て支援情報



Information

市からのお知らせ

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	12/23,29 30,31 1/1,11
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	休館日
さくやま	旧さくやま保育園	月・水・金・12/19 9:00～14:00	12/23,30 1/1,11
トコトコ	子ども未来館	月～金 9:00～12:00, 12:45～15:00	12/7,23, 29,30,31 1/1,4,11

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	12/29
のぎき	うすばアットホーム	木曜日	12/31
かわにし	川西高齢者ほほえみセンター	水曜日	12/23,30

問 子ども幸福課 東 1階 TEL (23) 8932

※開設日時は、12月1日(火)～1月14日(木)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28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
- 申込書の配布方法
 - ▼自治会加入者…各自治会を通して配布回収。
 - ▼自治会未加入者…12月中旬に郵送で配布。
- ※自治会加入の有無については、市把握状況と異なる場合がありますのでご了承ください。
- 申込書が届きましたら、「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にも配布を行います。健康調査の参考にします。未受診の理由を記入の上提出してください。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。
- 申込書記入時の注意点
 - ▼申込書の作成基準日…申込書は平成27年11月1日時点での住民基本台帳をもとに作成しています。
 - ▼対象者について…申込書に

名前の記載されている方が市民健康診査の対象者です。記入例を参考に、検査ごとに調査番号(申込書下段にあります)をご記入ください。

受診希望日について…会場ごとに定員がありますので、定員を超えた場合は、受診日を変更していただくことがあります。

※対象地区で日程が合わない場合は申込書余白にその旨をご記入ください。

▼社会保険加入者の特定健康診査申し込みについて…40歳以上でかつ社会保険に加入している方が特定健康診査の申し込みを行う場合、医療保険者に、「特定健康診査受診券」の発行を申請し、発行後、直接左記へお申し込みください。

なお、各種がん検診については、今回の申込書でお申し込みいただけます。

▼生活保護受給者の申し込みについて…生活保護受給者の基本健康診査申し込みについては、平成28年4月以降に直接左記へお申し込みください。

問 健康政策課 東 1階
TEL (23) 7601

認知症の方を介護しているご家族の方へ「ひなげしの会」のご案内
介護の悩みや情報交換など、本音で話ができる場です。

●日時・場所

- ▼大田原市福祉センター(西部地区包括支援センター)
12月19日(土)、平成28年2月20日(土)
- ▼大田原保健センター(中央地域包括支援センター)
1月16日(土)

※いずれも午後1時30分～3時30分

問 各地域包括支援センター

- ▼中央 TEL (20) 1001
- ▼西部 TEL (20) 2710
- ▼東部 TEL (53) 1880
- 問 市基幹型支援センター
TEL (23) 8757



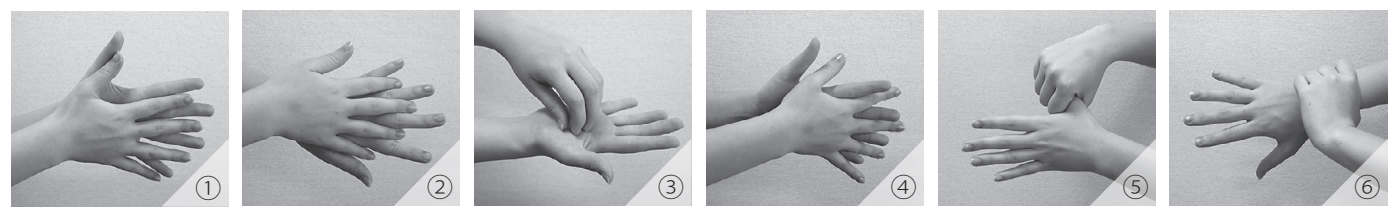
感染予防に努めましょう

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とり、体調管理に努めることです。

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

●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しょう。

●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(火)～1月14日(木)の期間のものを掲載しています。

※離乳食教室、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前日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6日(水) 9:30～11:15	大田原保健センター	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
離乳食教室	1月7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18日(金) 9:20～11:30		講話・集団指導		
おたっしやクラブ	12月16日(水) 9:30～11:30	大田原保健センター	与一いきいき体操	軽い体操ができる 服装	高齢者幸福課 東 1階 TEL(23)8917
まちなか学校 ためして運動塾	12月16日(水) 9:30～11:30	トコトコ大田原 大会議室	ウォーキング	飲み物 ヨガマット またはバスマット	健康政策課 東 1階 TEL(23)7601
まちなか保健室	12月15日(火) 13:30～16:00	トコトコ大田原 3階小会議室	健康相談 血圧測定	健診結果など	