

育児



妊娠がわかったら、届け出を

市では、妊娠の届け出をすると、母子健康手帳と妊婦健康診査受診票(妊婦歯科健診を含む)を差し上げています。忘れずに届け出をしましょう。

届出場所(印鑑が必要です)...市保健所保健予防課、市民課、土崎・新屋支所、市民サービスセンター(アルヴェ1階)、河辺・雄和市民センター、岩見三内・大正寺連絡所

問い合わせ 市保健所保健予防課 (883)1174

初期離乳食教室

生後4・5か月のお子さんの保護者が対象です。お子さんも一緒にどうぞ。月齢にあった離乳食の進め方、食品の調理法、試食など。事前に電話で申し込みが必要です。とき/9月1日(金)午前10時~11時30分 ところ/市保健センター 定員/20人 受講料/無料

申し込み 8月17日(木)から市保健所保健予防課 (883)1175

2歳児歯科健診の追加医療機関

2歳児歯科健診の委託医療機関に、医療法人土崎病院(土崎港中央四丁目4-26 (845)4121)が加わりました。問い合わせは、市保健所保健予防課へ。(883)1172

保育所で遊びませんか

保育所開放 直接各保育所へ。対象/0~5歳の親子

時間/午前9時45分~11時
手形第一・川口・寺内 8月22日(火)
雄和中央・新波・川添 9月6日(水)
泉・土崎・河辺中央 9月12日(火)

青空保育 お子さんを公園で遊ばせながら、お母さん同士や保育士と情報交換しましょう。9月12日(火)午前10時10分から約40分、雄和向野の花木観光農園で。直接公園へ。雨天中止。問い合わせは、雄和中央保育所へ。(886)2595

親子サロン 就園前のお子さんご家族が対象です。9月5日(火)午前9時45分~11時、保戸野保育所。申し込みは8月22日(火)から保戸野保育所 (823)6928

こんにちは赤ちゃんルーム 将来のお父さん、お母さんなどが対象です。9月6日(水)、戸島保育所の0歳児室で保育体験。離乳食の試食体験も。申し込みは8月22日(火)から戸島保育所 (882)2989

読み聞かせの会 親子でいろん

な絵本を楽しもう。9月12日(火)午前10時30分~11時、川口保育所で。直接会場へ。(832)4582

こんにちは広場

ふれあい遊びと育児相談。参加無料。直接会場へどうぞ。

とき/8月29日(火)午前10時~ところ/仁井田児童館

問い合わせ 子ども未来センター (887)5340

河辺なかよし広場

乳幼児と保護者が対象です。バスでアルヴェの子ども未来センターに行ってみよう。参加無料。

とき/9月11日(月)午前9時30分~正午 集合場所/河辺総合福祉交流センター 定員/先着20組

申し込み 8月21日(月)から河辺公民館 (882)5311

遊びにおいて

すこやか広面 対象/就学前のお子さんご保護者 とき/8月28日(月)午前10時~11時30分 ところ/広面児童館 傷害保険料/1組50円 問い合わせ/広面地区主任児童委員の佐々木さん (832)2172

ほっぺの会 対象/仁井田地区の未就学児童とその保護者 とき/8月29日(火)午前10時~正午 ところ/仁井田児童館 問い合わせ/仁井田地区主任児童委員の田近さん (839)5002

とんとんクラブ 対象/3歳未満のお子さんご家族 とき/8月30日(水)午前10時~ところ/下北手児童センター 問い合わせ/下北手地区主任児童委員の川村さん (834)9427

みんなが主役3B体操 対象/就学前のお子さんご家族 とき/8月27日(日)、9月10日(日)、午前10時~正午 ところ/遊学舎 参加料/1家族500円(無料託児あ

り) 定員/先着30組 申し込み/ばっけの会事務局 (834)4733

あきた子育てネット研修会

研修テーマは「子育てネットワークってなあに?」。会場は遊学舎。時間はいずれも午後1時~4時。先着各100人。参加無料(託児は1人100円)。申し込みは、ばっけの会事務局へ。(834)4733

パート1 8月26日(土)。NPO法人手をつなごの千葉勝恵さんの講演など **パート2** 9月3日(日)。NPO法人やまがた育児サークルランドの野口比呂美さんの講演など

子育て応援スキルアップ講座

講師は、コダーイ芸術教育研究所の中川享子さん。8月29日(火)、サンパル秋田で。どちらかだけの参加も可。無料。先着50人。

午前10時30分~正午「みんなで遊ぼう わらべうた」 午後1時30分~3時30分「子育て支援者のためのコミュニケーション講座」

申し込み 8月25日(金)まで子育て応援Seedの鈴木さん

090-7334-3511

子ども未来センターの相談

子ども未来センターでは、子育て、夫婦関係、人間関係、DV(ドメスティックバイオレンス)、児童虐待などの相談に応じています。相談時間は午前9時~午後6時(日曜を除く)。無料。面接相談は予約が必要です。お気軽にどうぞ。

相談電話 (887)5339

幼稚園で遊ぼう

園庭で遊ぼう(子育て相談も)

対象/就園前のお子さんご保護者 とき/9月2日(土)午前10時~11時 ところ/秋大附属幼稚園

問い合わせ 秋大附属幼稚園

(862)2343

健康ライフの ススメ



見逃していませんか。 こころのSOS！

ストレス社会で心が疲れている人が増えていま
す。あなたや、あなたの周りの人は大丈夫ですか。

心の風邪...早めの手当が肝心

自殺を考えてしまう人の多くは“うつ状態”にな
っているとされています。うつ病は心の風邪とも
言われ、誰もがかかりうる病気です。早めの手当は
もちろん、こじらせないことが肝心です。



こんな症状ありませんか

自分が気づくこと

悲しくて憂うつ
気分が沈みがち
疲れやすい
集中力が低下
寝つきが悪い
食欲がない
人に会いたくない

周りが気づくこと

表情が暗くなった
体調不良の訴えが多い
仕事にミスが増えた
交流を避けている
遅刻、欠勤が増えた
お酒の量が増えた
外出しなくなった

誰かから相談を受けたときは

もしも家族や同僚から、心の相談を受けたときは、
じっくりと話を聞いてあげましょう。専門医に診て
もらうことも大切です。

市保健所健康管理課では、心の悩みに関する相談
を受け付けています。お気軽にお電話ください。

健康管理課精神保健担当 (883)1180

健康

はつらつ情報



いきいきサロン

おおむね60歳以上のかたが対象で
す。参加無料。直接会場へどうぞ。
軽スポーツを楽しもう 8月22日
(火)午前10時～正午、大森山老人と
子どもの家で。(828)1651

太極拳で健康づくり

入門講座 日時/8月23日(水)午前
10時～正午 会場/西部公民館
受講料/無料 定員/先着35人

申し込み 8月17日(木)午前9時
から西部公民館 (828)4217

初心者教室 日時/9月6日(水)から
11月22日(水)までの毎週水曜日、午
前10時30分～正午 会場/県社会
福祉会館2階の体育館(旭北栄町1-5)
受講料/5,000円 定員/20人

申し込み 8月25日(金)まで県社
会福祉会館管理課 (864)2700

在宅介護者の集い

寝たきりや認知症のかたなどを介護
しているかたが対象です。悩みや日
ごろの思いを話し合ひましょう。参
加無料。直接会場へどうぞ。

日時/8月24日(木)午後1時30分～
3時 会場/市保健センター

問い合わせ 在宅介護者の集い代

表の廣田さん (863)0935

県民のための肝臓教室

テーマは「肝がん撲滅にむけて」。虎
ノ門病院の熊田博光副院長の特別講
演やパネルディスカッションなど。
日時/9月2日(土)午後2時～4時
20分 会場/アルヴェ2階多目的ホ
ール 定員/350人(応募多数の場合
は抽選) 参加料/無料

申し込み はがきかファクスに、
参加するかたの住所、氏名、年齢、
電話番号を書いて、8月25日(金)(消
印有効)まで、〒010-0933川元松
丘町4-30 市立秋田総合病院医事課
ファクス(866)7026 (823)4171

生活習慣病予防の料理教室

日時/9月2日(土)、10月7日(土)、
11月4日(土)、12月2日(土)の4回コ
ース、午前10時～午後1時
会場/秋田テルサ 定員/24人
受講料/6,000円(材料費込み)

申し込み 8月17日(木)午前10時
から秋田テルサ (826)1800

男性のための食生活講座

高齢期の食生活と簡単な調理法を学
びます。受講無料。

対象/40歳以上の男性 日時/9月
8日(金)午前10時～午後1時30分
会場/市保健センター 定員/32人

助成期間が5年間に

特定不妊治療費の助成

不妊治療を受けているかたが、市
の指定医療機関で体外受精、顕微授
精を受けた時の治療費を1年度あた
り10万円を限度に通算5年間助成
します(所得制限があります)。

今年度から、助成期間が「2年間」
から「5年間」になり、平成16年4
月以降に一度助成を受けたかたも再
度申請できます。詳しくは、市保健
所保健予防課へ。(883)1174

申し込み 8月17日(木)から市保
健所保健予防課 (883)1175

ヨーガde健康教室

日時/9月8日(金)・15日(金)・29日
(金)、10月6日(金)、午後1時30分～
3時30分 会場/保戸野地区コミセ
ン 受講料/無料 定員/先着20人

申し込み 8月17日(木)午前9時
から中央公民館 (824)5377

食生活相談へどうぞ

肥満、高血圧、糖尿病などのかたの
食事について、栄養士が個別に相談
に応じます。電話で予約が必要です。
日時/9月12日(火)午前10時～午後
2時30分 会場/市保健センター

申し込み 市保健所保健予防課
(883)1175