



## 妊娠が分かったら早めに届け出を

妊娠の届け出をしたかたに母子健康手帳と妊婦健康診査受診票をさしあげています。届け出はお早めにどうぞ。

平成22年1月1日～3月31日に妊婦健康診査受診票を交付されたかた…4月から健診内容が変わりました。新しい受診票を郵送しましたのでお使いください。なお、平成21年12月末までに交付された受診票をお持ちのかたは、そのままお使いください。

**問い合わせ** 市保健所保健予防課母子保健担当 ☎(883)1174

年月日、電話番号を書いて、4月16日(金)(必着)まで、〒010-0041 広面字釣瓶町13-3 東部公民館「トン東キッズ」係 ☎(834)2206

### 子育てママのふれあい広場

育児の学習やママ同士の交流など。  
**対象** / 西部地域に住む0歳～4歳の就園前の親子 **日時** / 5月20日(木)から来年2月まで(8月除く)の第3木曜日、午前10時～11時30分 **会場** / 西部市民サービスセンター **参加費** / 300円 **定員** / 35組(抽選) **申し込み** / 往復はがきに住所、保護者とお子さんの名前(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号を書いて、4月16日(金)(必着)まで、〒010-1631 新屋扇町13-34 西部市民サービスセンター「ふれあい広場」係 ☎(826)9004

**わんぱくキッズ** 移動学習やミニ運動会など。**対象** / 1歳～4歳の親子 **日時** / 5月21日(金)から来年2月までに9回、午前10時～正午 **会場** / 雄和公民館 **参加費** / 無料 **申し込み** / 4月30日(金)まで雄和公民館 ☎(886)5585

## あそびにおいて！

### すくすくサロン"きしゃぼっぽ"

就園前の親子が対象。4月7日(水)午前10時～11時30分、南部公民館で。参加無料。直接会場へ。詳しくは南部公民館 ☎(832)2457

**福ママひろば** 就学前の親子が対象です。申し込みはベビーマッサージ福福の中川さん ☎(853)9848 **こいのぼりづくり** ▶ 4月9日(金)午前10時30分～正午、中通のコミュニティサロンクローバーで。参加費1,500円。定員6組。託児あり **紙コップ工作・読み聞かせ** ▶ 4月16日(金)午前10時30分～正午、文化会館で。参加費500円。定員10組

**ほっぺの会** 就学前の親子が対象です。4月13日(火)午前9時45分～11時30分、仁井田児童館で。

参加無料。直接会場へどうぞ。詳しくは仁井田地区主任児童委員の田近さん ☎(839)5002

**食育cafe** 就園前の親子が対象です。絵本に登場するお菓子作り。4月19日(月)午前10時～正午、中通のコミュニティサロンクローバーで。参加費500円。先着10組。申し込みは4月5日(月)午前10時からクローバー ☎050-7559-8999 **さくらんぼキッズ** 就園前の親子が対象です。毎週木曜日、午前10時～正午、浜田児童館ほかで。年会費1世帯300円。詳しくは代表の櫻田さん ☎090-4041-4147

## ベビーマッサージ教室

生後2か月～1歳の親子が対象。4月6日(火)・20日(火)、午前10時30分～正午、ひよっこサロン(南通亀の町)で。参加費1組1,500円(オイル代込み、紅茶付き)。定員7組。申し込みはNPO法人ばっけの会の松村さんへ。☎(834)4733

## 親子ピクス

親子でエアロビ。ママピクスも子連れO.K! 会場はセリオンプラザ。参加費1世帯500円。直接会場へ。詳しくはNPO法人子育て応援Seedへ。☎050-7559-8999 **ベビー(生後6週～1歳)** ▶ 4月16日(金)・23日(金)、午前11時～正午 **キッズピクス(1歳～就園前)** ▶ 4月16日(金)午前10時～10時50分 **スリムアップママピクス** ▶ 4月23日(金)午前10時～10時50分

## 子ども用品フリーマーケット

会場はセリオンプラザです。**キッズマーケット** 4月10日(土)午前10時～午後零時30分。詳しくは永田さん ☎090-7075-8435 **willこねっと** 4月17日(土)午前10時～午後零時30分。詳しくは田中さん ☎090-3981-7614

忘れず  
受けよう！



BCG

## 予防接種

お子さんを病気から守るため、適切な時期に予防接種を受けましょう。また、予防接種の効果や副反応など、医師の説明をよく聞いて納得してから受けましょう。なお、お子さんが受けた予防接種の履歴は母子健康手帳で確認できます。

### 予防接種の種類と無料期間

| 予防接種名                       | 接種回数 | 無料接種期間<br>( )は標準的な接種年齢  |
|-----------------------------|------|---|
| BCG                         | 1回   | 生後6か月未満まで<br>(生後3か月～6か月未満)  |
| 三種混合<br>(ジフテリア<br>百日せき、破傷風) | 4回   | 生後3か月から<br>7歳6か月未満まで<br>(生後3か月～1歳6か月)   |
| 二種混合<br>(ジフテリア<br>破傷風)      | 1回   | 11歳から13歳未満まで<br>(小学6年生)   |
| ポリオ                         | 2回   | 生後3か月から<br>7歳6か月未満まで<br>(生後3か月～1歳6か月)   |
| 麻しん<br>風しん                  | 各1回  | 1 1歳から2歳未満まで<br>期 (1歳になったら早めに)<br>2 H16.4.2生～H17.4.1生<br>期 (幼稚園などの年長児)<br>3 H9.4.2生～H10.4.1生<br>期 (中学1年生に相当する年齢)<br>4 H4.4.2生～H5.4.1生<br>期 (高校3年生に相当する年齢) |

- ポリオの集団接種は市保健センターほか8か所で7月、10月、3月に実施予定です。その他の予防接種は委託医療機関で実施します
- 麻しん・風しんの2期～4期は1期の接種を受けたかたの追加接種として実施しています
- 二種混合または麻しん・風しん3期の対象者には、4月中に学校からお知らせします
- 麻しん・風しん4期の対象者には、4月中に個別に通知します
- 日本脳炎の予防接種は現在積極的に勧めていませんが、海外渡航などで希望する場合は接種できます

問い合わせ

市保健所健康管理課 ☎(883)1179

# 育児



## 離乳食教室

生後4～5か月▶4月15日(木)。定員40組  
生後6～7か月▶4月16日(金)。定員25組  
生後8～11か月▶4月19日(月)。定員25組

離乳食の進め方、調理法、試食、個別相談など。お子さんも一緒にどうぞ。会場は八橋南一丁目の市保健センター。時間は午前10時～11時30分。受講無料。

申し込み 4月6日(火)から保健予防課☎(883)1175

## 乳幼児健康診査

個人通知はしませんので、母子健康手帳別冊をよく読んで受診しましょう。風邪や感染性の病気にかかっているときはご遠慮ください。別冊をお持ちでないかた▶市保健所保健予防課☎(883)1174、市民課、土崎支所、西部市民サービスセンター、アルヴェ駅東サービスセンター、河辺市民センター、雄和市民センター、岩見三内連絡所、大正寺連絡所へどうぞ。

### ■4・7・10か月児健康診査

4か月・7か月・10か月になった日から、それぞれ満5か月・満8か月・満11か月になる前日までのお子さんを対象に、母子健康手帳別冊に記載されている市内の委託医療機関で行っています。

### ■1歳6か月児・3歳児健康診査

下表の対象月と地区割りを確認し、ご自分の地区の日にどうぞ。都合が悪く、ほかの地域の日に受けたい場合は保健予防課へご連絡ください。☎(883)1174

**1歳6か月児健康診査** 母子健康手帳と別冊のアンケート(記入して)、バスタオルをお持ちください。まだ受けていないかたも2歳未満

だと受診できますので、保健予防課へご連絡ください。

**3歳児健康診査** 3歳6か月になるお子さんが対象。母子健康手帳と別冊のアンケート(記入して)、尿検査セット(尿を容器に採って)をお持ちください。また、視力検査と聴覚検査は自宅で行っててください。まだ受けていないかたも4歳未満だと受診できますので、保健予防課へご連絡ください。

## 市保健所の相談

会場は市保健センター。申し込みは保健予防課へ。☎(883)1174

**育児相談** 保健師、栄養士、歯科衛生士が応じます。4月26日(月)午前10時～午後3時30分。無料  
**産後のママトーク** 産後6か月ころまでのお母さんが対象。助産師さんを囲み、育児などについてママ同士でおしゃべり。お子さんも一緒にどうぞ。4月28日(水)午前10時～11時30分。参加無料。定員10組

## 子ども未来センターの催し

会場はアルヴェ5階子ども未来センター。参加無料。直接会場へどうぞ。☎(887)5340

**おはなし会** 就学前の親子が対象

です。絵本の読み聞かせなど。4月13日(火)午前10時30分～

### 親子のふれあい広場

**赤ちゃんの首が据わったら…よちよち広場(0歳～1歳)**▶スキンシップを大事にした親子の遊びなど。4月15日(木)午前10時～

**あんよが上手になったら…びよんびよん広場(2歳～3歳)**▶手遊びやリズム遊び、ワクワクするお話など。4月22日(木)午前10時～

**つくっちゃオ** 就園前の親子が対象。アンパンマンの凧(たこ)作り。4月20日(火)午前10時30分～

## 保育所で遊ぼう!

0歳～5歳の親子が対象です。時間は午前9時45分～11時。参加無料。直接各保育所へどうぞ。

4月13日(火)

土崎保育所☎(845)1571  
牛島保育所☎(832)3045  
泉保育所☎(823)1626  
河辺保育所☎(882)3056

4月14日(水)

岩見三内保育所☎(883)2555

4月21日(水)

勝平保育園☎(823)4520

## 地域の乳幼児学級

**牛島つ子** 楽しい遊びや工作など。対象/就園前の親子(牛島地区以外のかたも) 日時/4月21日(水)から来年3月までの原則第3水曜日、午前10時～11時30分 会場/南部公民館 参加費/無料 申し込み/南部公民館☎(832)2457

**ト東キッズ** 運動会、工作など。対象/東部地域に住む1歳～4歳の親子 日時/5月11日(火)から来年2月8日(火)までの原則第1・第3火曜日、午前10時～正午 会場/東部公民館 保険料/実費 定員/40組(抽選) 申し込み/往復はがきに、住所、保護者とお子さんの名前(ふりがな)、性別、生

## 1歳6か月児・3歳児健康診査の日程

受付時間▶午後零時45分～1時30分

| 地域  | 該当地区   | 1歳6か月児健康診査 |                 |             | 3歳児健康診査 |                 |             |
|-----|--|------------|-----------------|-------------|---------|-----------------|-------------|
|     |  | 健診日        | 対象月             | 会場          | 健診日     | 対象月             | 会場          |
| 中央  | 寺内 八橋 泉 保戸野 山王<br>川尻 川元 旭南 旭北 高陽<br>大町 中通 南通 檜山                              | 5/12(水)    |                 |             | 5/21(金) |                 |             |
| 東部  | 旭川 外旭川 新藤田 濁川 添川<br>山内 仁別 千秋 手形 蛇野 手形山<br>東通 広面 柳下 下北手 太平<br>横森 桜 桜ガ丘 桜台 大平台 | 5/13(木)    | 平成20年<br>10月生まれ | 市保健<br>センター | 5/25(火) | 平成18年<br>11月生まれ | 市保健<br>センター |
| 南部① | 上北手 山手台  | 5/14(金)    |                 |             | 5/26(水) |                 |             |
| 北部  | 土崎 港北 将軍野 飯島 金足<br>上新城 下新城   | 5/19(水)    |                 |             | 5/27(木) |                 |             |
| 南部② | 牛島 卸町 大住 仁井田 御野場<br>四ツ小屋 御所野   | 5/18(火)    |                 |             | 6/23(水) |                 |             |
| 西部  | 茨島 新屋 勝平 豊岩 浜田<br>下浜 向浜  |            |                 |             |         |                 |             |
| 河辺  | 河辺(3か月に1回の実施)  |            |                 |             |         |                 |             |
| 雄和  | 雄和(3か月に1回の実施)  |            |                 |             |         |                 |             |

※母子健康手帳別冊に掲載した会場と該当地区を一部変更しましたので、この表でご確認ください