

## 健康だより

保健センター ☎71-1814  
小野田保健センター ☎84-1220

### 乳児健康診査

(母子健康手帳・乳児健康診査票持参)  
◇対象 生後1・3・7か月児  
※各医療機関にお問い合わせのうえ、  
受診してください。

### 1歳6か月児健康診査

(母子健康手帳・健康診査票持参)  
■小野田保健センター  
○とき 12月12日(金) 13:15～14:15  
1月9日(金) 13:15～14:15

### 3歳児健康診査

(母子健康手帳・健康診査票持参)  
■小野田保健センター  
○とき 12月5日(金) 13:15～14:15

### すくすく相談

(母子健康手帳持参)  
◇対象 乳幼児  
◇内容 乳幼児の身体計測，育児相談，  
栄養相談  
■保健センター  
○とき 12月11日(木) 9:00～11:00  
1月8日(木) 9:00～11:00  
■小野田保健センター  
○とき 12月18日(木) 9:00～11:00  
■須恵福祉会館  
○とき 1月6日(火) 9:30～11:00

### 育児学級

(母子健康手帳持参)  
◇対象 生後3か月～6か月の乳児と保護者  
◇申込先 保健センター  
■小野田保健センター(1回目)  
○とき 12月19日(金) 13:30～15:30  
○内容 小児科医の講話，座談会  
■保健センター(2回目)  
○とき 1月16日(金) 13:30～15:30  
○内容 育児のポイント，離乳食について(実習有)  
※2回で1コースとなります。

### 健康体操

◇日程  
12月16日(火) 9:45～11:30 保健センター  
12月22日(月) 9:30～11:00 津布田会館  
1月5日(月) 9:30～11:00 須恵福祉会館  
1月6日(火) 9:45～11:30 小野田保健センター  
◇内容 筋力アップ体操，ストレッチ体操，リズム体操ほか  
※健康手帳，運動のできる服装をご用意ください。

### すくすくベビーサークル

◇対象 0歳～1歳3か月児の母親  
■小野田保健センター  
○とき 12月18日(木) 10:00～11:30  
○内容 こまづくり  
■保健センター  
○とき 1月8日(木) 10:00～11:30  
○内容 紙しばい

### 高齢者インフルエンザ予防接種

◇対象  
・65歳以上の人  
・60歳以上65歳未満で，心臓，腎臓，呼吸器機能または免疫機能に一定の障害がある人(対象となる診断基準があります)  
※いずれも本人が接種を希望する人。  
◇接種期間 来年2月28日(土)まで  
※なるべく年内にお済ませください。  
◇接種医療機関 近隣の医療機関  
※かかりつけ医にご相談ください。  
◇料金 1,050円(1回のみ)

### 介護者・認知症高齢者を支える家族の集い

日ごろの介護についての悩み，疑問などを一緒に話しあってみませんか。  
※送迎については，社会福祉協議会(☎83-2344)にご相談ください。  
■介護者の集い  
○とき 12月15日(月) 13:30～15:30  
○ところ 中央福祉センター  
■認知症高齢者を支える家族の集い  
○とき 12月16日(火) 13:30～15:30  
○ところ 山陽総合福祉センター

### 子育て輪づくりサークル

◇対象 1歳～未就園児とその保護者  
◇日程(各回とも10:00～11:30)  
12月3日(水) 出合公民館  
12月10日(水) 厚陽公民館  
12月11日(木) 埴生公民館  
12月15日(月) 保健センター  
◇テーマ クリスマス  
◇問い合わせ・申込先 保健センター

### マタニティスクール

◇対象 妊婦とその夫(14日) 妊婦(17日・24日)  
◇とき  
12月14日(日) 9:30～11:30  
12月17日(水) 9:30～13:00  
12月24日(水) 9:30～11:30  
◇ところ 小野田保健センター  
※1週間前までに保健センターに申し込んでください。

### ウォーキング参加者募集

～健康推進員と一緒に健康づくり～  
◇とき 12月10日(水) 9:30集合  
※雨天の場合は保健センターで健康クイズ大会，体操等を行います。  
◇集合場所 保健センター  
◇コース 保健センターを発着とする  
①鴨庄探索コース(約4.5km)  
②寝太郎公園散策コース(約2.5km)  
※体力，経験に合わせて希望のコースにご参加ください。  
◇持参するもの 飲み物，タオル，歩数計(お持ちの人)，帽子など  
※歩きやすい服装，運動靴でご参加ください。防寒対策(手袋など)をお願いします。  
◇申込先 保健センター

### 療育相談会

言葉が遅れていたり，歩かないなど，お子さんの発育で気がかりなことはありませんか。気軽にご相談ください。(事前に申込みが必要です)  
◇対象 乳幼児とその保護者  
◇とき 12月10日(水) 13:00～  
◇ところ 保健センター  
◇申込先 保健センター(☎71-1815)