

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 5月8日(金) 13:15～14:15
■保健センター
○とき 5月20日(水) 13:15～14:15

すくすくベビーサークル

◇対象 0歳～1歳3か月児の母親
■保健センター
○とき 5月14日(木) 10:00～11:30
○内容 パクパクひよこづくり
■小野田保健センター
○とき 5月21日(木) 10:00～11:30
○内容 カレンダーづくり

療育相談会

言葉が遅れていたり、歩かないなど、
お子さんの発達で気がかりなことはありませんか。お気軽にご相談ください。
◇対象 乳幼児とその保護者
◇とき 5月13日(水) 13:00～
◇ところ 小野田保健センター
◇申込先 保健センター (☎ 71-1815)
※1週間前までに申し込んでください。

健康体操

◇日程

5月11日(月) (9:30～11:00)	須恵福祉会館
5月12日(火) (9:45～11:30)	小野田 保健センター
5月19日(火) (9:45～11:30)	保健センター
5月25日(月) (9:30～11:00)	埴生公民館
6月1日(月) (9:30～11:00)	須恵福祉会館
6月2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
※健康手帳、運動のできる服装をご用意ください。

いきいき健康ウォーク 参加者募集

◇対象 5km程度のウォーキングが可能な人
◇とき 5月11日(月) 9:30集合
※雨天の場合は中止します。
◇集合場所 小野田保健センター
◇コース 小野田保健センターから
山手倶楽部までの往復約5km
◇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、運動靴で参加
してください。
◇申込先 小野田保健センター

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 5月18日(月) 13:30～15:00
○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 5月19日(火) 13:30～15:30
○ところ 山陽総合福祉センター

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 5月14日(木) 9:00～11:00
■小野田保健センター
○とき 5月21日(木) 9:00～11:00
■須恵福祉会館
○とき 6月2日(火) 9:30～11:00

いきいき健康づくり講座 受講者募集

◇対象 埴生・津布田地区在住の人
で、講座修了後は地域の健康づく
りを進める健康推進員として活動
のできる人
◇とき 5月19日(火)から2年間全
20回の開催(原則毎月第3火曜日)
※時間はいずれも9:30～11:30です。
(調理実習があるときは12:30まで)
◇ところ 埴生公民館
◇定員 20人
◇内容 健康についての講義、健康
チェック、運動実技、調理実習など
◇受講料 無料(調理実習時300円)
◇申込期限 5月12日(火)
◇申込先 保健センター

税の「夜間・休日納税(相談)窓口」を開設します

市税について

- 夜間窓口 5月20日(水)～22日(金)・25日(月)～27日(水)
17:15～20:00
- 休日窓口 5月24日(日)
8:30～17:15
- ところ 市役所税務課収納係
※休日・夜間入口(庁舎北側)からお入りください。

■問い合わせ先 市役所税務課 (☎ 82-1126)

県税について

- 夜間窓口 5月28日(木)・29日(金)・6月1日(月)
17:15～20:00
- 休日窓口 5月31日(日)
8:30～17:00
- ところ 宇部市琴芝町一丁目1番50号
宇部県税事務所

■問い合わせ先 宇部県税事務所 (☎ 21-2111)