

福祉と健康

春のウォーキング大会

心も体もリフレッシュ

赤坂公園の景色を眺めながらゆっくりと散策する「春のウォーキング大会」を実施します。健康のために運動は大切な要素ですが、いざ始めるとなる



新緑の赤坂公園で

ときっかけが難しいものです。この機会に運動を始めてみませんか。さわやかな「青葉の季節」を感じ、心も体もリフレッシュしましょう。

期日 = 5月16日(火) 雨天の場合は5月18日(木)に延期)

時間 = 午前10時～正午(受け付けは午前9時30分～9時45分)

集合場所 = 保健福祉館芝生広場

対象 = どなたでも(小学生未満は保護者同伴)

内容 = 赤坂公園やその近隣の散策(無理なくゆっくり参加できるコースです)公園の景色の良いところや樹木の紹介
参加費は無料。事前の申し込みは必要ありません。運動靴や動きやすい服装でご参加ください。くわしくは健康増進課 ☎27-1111)。

運営ボランティア紹介

<赤坂公園集いの会>

健康増進課の教室終了後、赤坂公園を健康づくりの拠点として広げようと活動を行っています。ウォーキング大会など企画・運営しています。

<ひまわり会>

健康増進課の教室終了後、生活習慣病の予防のため運動や調理実習など自主活動を行っています。

シニアのためのらくらく健康体操(初級)

65歳からの筋力向上プログラム

65歳以上の人を対象に介護予防教室を開催します。実施する運動は、いすに座ってできる体操から始め、自然と体力がついていくような構成になっています。

日時 = 5月18日～8月3日の毎木曜日(全12回) 午前9時30分～11時30分

会場 = 下総公民館多目的ホール

対象 = 市内に住む65歳以上の(できるだけ毎回参加できる人)

定員 = 30人(先着順)

講師 = 伊藤成子さん(フィットネスインストラクター)

内容 = 体操、体力測定、口腔ケア、食生活についてのミニ講座

持ち物 = 動きやすい服装、室内履き(運動靴)、タオル、バスタオル、飲み物
申し込みなどくわしくは社会福祉協議会 ☎27-7755)。

2歳児親子教室

子育てを応援します

期日 = 5月23日・30日、6月6日・13日・20日・27日、7月4日の火曜日(全7回)

時間 = 午前10時～11時30分

内容 = 幼児の心身発達の学習、子育ての相談、親子交流など

会場 = 玉造公民館・遠山公民館

対象 = 2歳の子どもと親

定員 = 玉造公民館・25組、遠山公民館・15組(応募者多数は抽選)

参加費 = 無料

申し込み方法 = 5月11日(木)必着)までに往復ハガキに住所・親子の氏名(フリガナ)・子の生年月日・電話番号・

会場の第1・第2希望を書いて中央公民館(〒286-0017 赤坂1-1-3)へ

くわしくは中央公民館 ☎27-5911、毎月第1月曜日、祝日は休館)。

まちの保健室

看護の心をみんなの心に

5月12日は看護の日です。看護について皆さんに理解していただくため、「まちの保健室」を開催します。学校の保健室のように、さまざまな不安や悩みを看護職に気軽に相談できる場所です。ぜひお立ち寄りください。

日時 = 5月14日(日) 午前10時30分～午後3時30分

内容 = 健康や介護、更年期、育児などの相談会、血圧測定、体脂肪測定など

会場 = ユアエルム成田(公津の杜)

参加費 = 無料

主催 = 千葉県看護協会印旛地区部会

くわしくは成田赤十字病院看護部 担当: 石渡さん(☎22-2311)へ。

育児相談・乳幼児発達健康診査

気軽に相談してください

【育児相談】

生後4カ月児・10カ月児の育児全般についての相談に応じます。

内容 = 身体計測、運動・精神面の発達相談、保健・栄養・歯科相談

持ち物 = 母子健康手帳、育児相談票(10カ月児は歯ブラシも)

【乳幼児発達健康診査】

赤ちゃんの首のすわりや歩き出しが遅いなどの体の発達面や、心理発達面で心配のある人を対象に「乳幼児発達健康診査」からだの発達相談、こころの発達相談)を行っています。小児発達の専門医師がお応えします。ただし、予約制です。事前に申し込みが必要です。

期日や受付時間は「広報なりた」各号の保健インフォメーション(右ページ)で確認してください。会場はいずれも保健福祉館(本館)です。くわしくは健康増進課 ☎27-1111)。

社会福祉協議会 一般会費納入にご協力を

市社会福祉協議会では、平成18年度の一般会員を募集しています。一般会費は1世帯500円で、区・自治会・町内会を通じて納入をお願いしています。皆さんから寄せられた会費は貴重な財源としてさまざまな社会福祉事業に役立てられます。

くわしくは社会福祉協議会(☎27-7755)、同下総事務所(☎96-0523)・大栄事務所(☎0478-73-2500)へ。



保健インフォメーション

このコーナーの会場は保健福祉館(本館)です。問い合わせは健康増進課(☎27-1111) 下総分館(☎96-1108) 大栄分館(☎0478-73-6881)へ。電話やFAX(27-1114)で健康に関する相談なども受け付けています。

一般健康相談	期日	時間	相談を受ける人	
健康相談	5月17日(水)	午後1時15分~1時45分	保健師・歯科衛生士・栄養士	
歯の健康相談	5月10日(水)	午後1時30分~2時30分	歯科医師・歯科衛生士	
こころの健康相談(予約制)	5月10日(水)	午後1時30分から	精神科医師・保健師	
乳幼児健診・相談	期日	受付時間	対象	成人検診、女性の検診
4カ月児育児相談	5月29日(月)	午前9時~ 9時30分	平成18年 1月生まれ	期日と会場 (成...成人検診、女...女性の検診) 5月12日(金) 保健福祉館(成) 15日(月) 保健福祉館(成) 17日(水) 保健福祉館(女) 19日(金) 保健福祉館(女) 22日(月) 大栄分館(成) 23日(火) 保健福祉館(成) 24日(水) 下総分館(成) 26日(金) 大栄分館(女)
10カ月児育児相談	5月31日(水)		平成17年 7月生まれ	
1歳6カ月児健診	5月11日(木)	午後1時~ 1時30分	平成16年10月生まれ	
3歳児健診	5月25日(木)		平成14年11月生まれ	
2歳児歯科健診	5月18日(木)	午後1時~2時	平成15年10月生まれ	
からだの発達相談(予約制)	5月18日(木)	午後1時30分 ~2時30分	身体・運動面など体の発達 に心配のある乳幼児	
こころの発達相談(予約制)	5月16日(火)	午後1時から	心理発達に心配のある 乳幼児	

母親学級(予約制)...主に初めて母親になる人が対象

パパマクラス(予約制)...妊婦とその家族が対象

日時など詳しくは健康増進課へ。

新生児訪問...生後28日以内の赤ちゃんが対象

希望する人は新生児連絡票(母子健康手帳別冊1)を健康増進課へ送付。

ポリオの予防接種...生後3~90カ月未満の乳幼児が対象

本館...5月2日(火)・8日(月) 受付時間=午後1時15分~2時

大栄分館...5月30日(火)【要予約】

問診票と母子健康手帳を持参。

母子総合相談

対象 = 妊婦から乳幼児まで

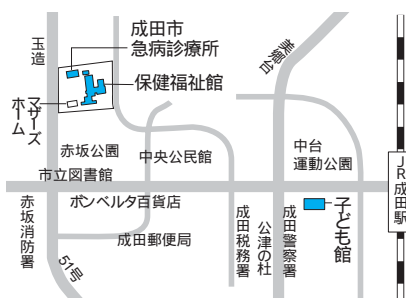
期日 = 5月19日(金)

時間 = 下総分館...午前10時~11時、
大栄分館...午後1時30分~2時30分
予約制です。

急病診療所

☎27-1116 / 赤坂1-3-1(保健福祉館敷地内)

診療科目	診療日	診療時間
内科 小児科	毎日	午後7時~午後11時
外科	日曜日・祝日	午前10時~午後5時
歯科	日曜日・祝日	午前10時~午後5時 午後7時~午後11時



来所前に、電話で症状を連絡してください。健康保険証を忘れずに。

日曜祝日診療機関

都合により休診する場合があります。来診する前に、電話で問い合わせてください。
 成田病院(押畑・☎22-1500)
 藤倉クリニック(幸町・☎22-1158)
 聖マリア記念病院(取香・☎32-0711)
 ひらの内科(ウイング土屋・☎23-8070)
 大田クリニック
 (ウイング土屋・☎23-2100)
 なのはなクリニック
 (午前中・吉岡・☎0478-70-0533)

なかよしひろばからののお知らせ

このコーナーの問い合わせは児童家庭課(☎20-1538) 子ども館(☎20-6300) または三里塚コミュニティセンター(☎40-4880)へ。

行事名	期日/会場:子ども館	期日/会場:三里塚コミュニティセンター	対象	時間
親子であそぼう会	5月17日(水)..体操	5月18日(木)..ふれあい遊び	市内に住んでいる乳幼児と親	午前10時30分~11時
読み聞かせ	5月10日(水)・24日(水)	5月11日(木)・25日(木)		午前11時~11時30分
身体測定	5月19日(金)	5月12日(金)		午前10時30分~11時30分
子育てひろば	5月13日(土)・5月27日(土)			午前10時~正午

子育てひろばは次の会場でも開設しています。会場 = 中央公民館・遠山公民館 期日 = 5月6日(土)・20日(土) 時間 = 午前10時~正午