

見つけよう！みんなの健康、みんなの笑顔

健康フェア

10年後も健康で生き生きと過ごすために、気軽にできる健康づくりを始めてみませんか？

日時 11月15日(日)10時～15時(受付14時30分まで)

場所 アビスタ

◎運動習慣を身に付ける

スポーツ健康吹矢、ボッチャ体験、歩行年齢測定会

◎食生活を整える

ベジチェック・野菜料理レシピの配布、健康うまいものマルシェ、健康メニュー紹介

◎健康をチェック

市民歯科健診、親子歯科相談、医師・薬剤師による相談コーナー、AI姿勢診断

◎健康について知ろう・学ぼう

大腸がんクイズラリー＆アルコールクイズ、健診川柳、簡単フレイルチェック、三角巾・折り紙で脳トレ

◎楽しくリラックス

アロマオイルハンドトリートメント、笑いヨガ



▲市HP

チーバくん・うなぎちゃんがやってくる！

先着プレゼント

●入浴剤(先着100人)
※10時～のオープニング終了後

●ポップコーン(先着150人)
※12時～

どちらか1点



ガラガラ抽選会

ブースを回りアンケートに答えて、豪華景品をゲットしよう！

問 健康づくり支援課 ☎04-7185-1126

子どものための舞台鑑賞

人形劇「三びきのやぎのがらがらどん」

日時 12月12日(出)10時30分～11時50分、14時～15時20分

場所 湖北地区公民館

出演者 人形劇団プーク

定員 各回先着234人(車いす席は2席)
※要入場券

費用 1,200円(3歳以下は膝上無料)

入場券 12月11日(金)までに文化・スポーツ課(水道局4階)、湖北地区公民館、喫茶ぶらっと(アビスタ内)、市民プラザ

問 教育委員会文化・スポーツ課 ☎04-7185-1601



▲市HP



子どもの予防接種 受け忘れはありませんか

母子健康手帳の「予防接種の記録」を確認し、期間内に接種しましょう。予診票をお持ちでない方は、受診前にお問い合わせください。

◎麻しん風しん混合(MR)2期

対象 令和2年4月2日～3年4月1日生まれ(年長児クラス相当)

※無料接種は令和9年3月31日(水)まで(4月1日(木)～有料)

◎ジフテリア破傷風混合(DT)2期

対象 11歳～12歳

※小学6年生時に個別通知済み ※対象者以外は有料

申 契約医療機関(市ホームページ参照)

問 健康づくり支援課 ☎04-7185-1634



▲市HP(契約医療機関)

11月 子育て 応援情報

対象 市内在住の乳幼児と保護者、妊娠中の方と家族

無料

保育園・幼稚園などの地域子育て支援

マイ保育園ひろば 各園に登録すると、かかりつけ園として保育士・栄養士などへの子育て相談、交流活動への参加などができます(登録は随時受け付け)。

開催時間は各園にお問い合わせください。

お散歩	6日(金)、寿保育園
	11日(水)、つくし野保育園
手作り楽器で遊ぼう	10日(火)、柏鳳保育園

園庭開放 園庭で一緒にいろいろな経験をしましょう。※雨天中止

問 保育課・内線20459



▲保育園・幼稚園

子育て支援センターの地域子育て支援

子育て支援センター▶



るんるんパーク(申込不要)	5日(木)10時30分～11時 手賀沼公園多目的広場※移動交番来場 問 子育て支援センター ☎04-7185-1915(月～金)
にこにこ親子講座(申込不要)	28日(出)11時～11時45分「手形アートを作ろう」※先着12人 問 にこにこ広場 ☎04-7185-8882(月～土)
すまいる親子講座	7日(出)11時～11時45分「おはなし会」※申込不要 21日(出)11時～11時45分「名札を作ろう」※先着3組 問 すまいる広場 ☎04-7185-2196(月～土)
ふぁみりー講座「らぶりいデー」※各日先着20組	7日(出)10時～12時「秋を探しに～木の実・落ち葉を見つけに行こう～」 14日(出)10時～12時「体を動かしてあそぼう」 問 かわむらんど ☎04-7183-5995(月～金)
食のおはなし会	17日(火)10時30分～11時30分 保育園栄養士によるおはなし会※給食の試食あり 問 ぐるんぱクラブ ☎04-7189-2799(火(水)金)

11月 乳幼児の各種健診・相談・教室

項目	日にち	対象など
ウェルカムベビー学級	6日(金)・13日(金)・20日(金)(全3回)	妊娠20週以降の方と家族
育児相談	2日(月)	保健センター
	18日(水)	にこにこ広場
4カ月児相談	4日(水)・10日(火)	令和8年6月生まれ
1歳6カ月児健康診査	5日(木)	令和7年4月7日～27日生まれ
2歳8カ月児歯科健診	12日(木)	令和6年3月生まれ
3歳児健康診査	5日(木)	令和5年4月9日～5月3日生まれ
5歳児健康診査	12日(木)	令和3年10月16日～11月23日生まれ
離乳食教室	27日(金)	4～6カ月児の保護者、先着30人
後期離乳食教室	11日(水)	令和8年2月生まれ、先着20人
食事・栄養相談	随時	全年齢対象・電話相談可

問 健康づくり支援課(保健センター) ☎04-7185-1126

●こども急病電話相談：看護師が対応。☎#8000または☎043-242-9939(月～土)19時～翌8時、(日)祝日8時～翌8時 ●救急安心電話相談：看護師が対応。☎#7119または☎043-216-3668(毎日24時間対応) ●休日(日祝日・年末年始)に病気・歯痛になったら：○診療科目…歯科(午前)、内科、小児科 ○受付時間…9時～11時30分、13時～16時30分 問 休日診療所(湖北台1の12の17) ☎04-7187-7020(診療時間内)