

ワーキングママへの準備講座

お子さんを遊ばせながら
一緒に受講できます！

これから求職活動を考えているけれど、「どのように求職活動
をすればいいのかわからない」「子育てしながら働くには？」な
どと考えている方、この機会にぜひ、ご参加ください。

問 商工観光課 商工労政班 ☎(内線)3524

- 日時 3月8日(金)
午前11時10分～午後0時10分
- 場所 健康プラザ3階 子育て支援センター
- 定員 10組(当日までにお申し込みください)
- 講師 ハローワーク厚木マザーズコーナー職員

子ども・子育て支援に関するアンケート調査を実施します

「あいかわ子ども・子育てプラン」の第3期計画を策定するため、
アンケート調査を実施します。

この調査は、子育て中の保護者や児童を対象に、子どもの教
育、保育、子育てサービスの利用実態や今後の利用希望を把
握するために実施するものです。ご理解とご協力をお願いし
ます。

問 子育て支援課 子ども福祉班 ☎(内線)3362

- 期間 2月29日(木)まで
- 対象 中学生までのお子さんがいる
1,200世帯(無作為抽出)
- 調査方法 郵送による配布・回収および
インターネット回収(いずれも無記名式)

＼2月・3月の／

ご利用ください！子育て支援センター



子育て支援センターは、就学前のお子さんとその保護者を対象とした施設です。
親子の集うスペースの提供、育児に役立つ情報提供、講座の開催のほか、育児に
ついての相談を受け付けています。

町ホームページ
「子育て支援センター利用案内」

子育て支援センター SNS

X(旧Twitter)



Instagram



Facebook



子育て支援センター

健康プラザ3階

や さしいこ
☎046(285)8345
—電話相談も同じ番号です—

子育て広場(年齢別の遊びの場)

- 日時 第1金曜: 0歳児
第2金曜: 1歳児
第3金曜: 2歳児以上
午前10時～11時
- 内容 2月 ふれあい遊び・指先遊び
3月 ボール遊びなど

子育てホッとタイム

体を動かしてリフレッシュしましょう。

- 日時 2月27日(火)
午前10時10分～11時10分
- 内容 ママヨガ
- 講師 ヨガインストラクター 井上綾子さん
- 定員 15組
- 持ち物 タオル、水筒、動きやすい服装

※前日までにお申し込みください。

土曜サロン 第2・第4土曜日

- 日時 2月10日・24日、3月9日・23日
午前9時～11時30分
午後1時30分～3時30分

土曜講座

- 日時 2月10日・3月9日
午前10時10分～11時10分
- 内容 2月 新聞紙遊び
3月 散歩に行こう

移動子育てサロン

職員が出張します。
近くにお住まいの方は、遊びに来ませんか。

- 日時 第1・第3火曜 レディースプラザ
2月6日・20日、3月5日・19日
第1・第3木曜 ラビンプラザ
2月1日・15日、3月7日・21日
いずれも午前9時30分～11時

ご利用について ●町役場お客様駐車場をご利用ください。 ●日程は変更になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

学んで得する 町民健康講座



正しい姿勢で腰痛予防 & 腰痛改善ストレッチ

- 日 2月21日(水) 午後1時30分～
- 所 健康プラザ1階 多目的室
- 人 町内在住の方 10人程度
- 師 愛川北部病院
理学療法士 淵橋潤也先生
- 申 問 2月14日(水)までに
健康推進課へ

食育セミナー

プロから教わる、和菓子 ～練り切り・道明寺桜もち～

- 日 2月22日(木)
午後1時30分～4時
- 所 健康プラザ3階
健康づくり室・調理実習室
- 人 町内在住の方 12人(先着)
- 師 菓匠土門 土門巨幸先生
- 費 400円(食材費)
- 物 エプロン、三角巾、ハンドタオル
- 申 問 2月9日(金)までに
健康推進課へ

厚木地区食品衛生協会 サイエンスカフェ

食べものの好き嫌い、 いつ決まる?

- 日 2月28日(水)
午後2時30分～4時30分
- 所 厚木アーバンホテル
厚木市中町3-14-14
- 人 30人
- 師 神奈川工科大学
健康医療科学部管理栄養学科
准教授(管理栄養士) 野村知未さん
- 費 1,000円(1ドリンク、お茶菓子付)
- 申 問 2月13日(火)までに
氏名、住所、連絡先(電話番号、
メールアドレスなど)、参加人
数を電話、ファクス、メールで
厚木地区食品衛生協会 事務局へ
- ☎ FAX 046(222)7643
✉ afha@h9.dion.ne.jp

問 問い合わせ FAX ファクス ✉ 電子メール

高齢者肺炎球菌予防接種は、お済みですか？

本年度、高齢者肺炎球菌予防接種の助成を受けられる期間は、3月31日(日)までです。対象の方には申請用紙をお送りしていますので、ご希望の方は健康推進課で手続きを行ってください。

※ 期間内に接種を受けなかった場合は全額自己負担となります。

肺炎球菌予防接種の効果

日常でかかる肺炎の原因で最も多いのは肺炎球菌という細菌です。予防接種を受けることで、肺炎球菌が原因となる肺炎の予防や、重症化を防ぐことができます。

令和5年度 高齢者肺炎球菌接種対象者

対象者	生年月日
65歳となる方	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生まれ
70歳となる方	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれ
75歳となる方	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれ
80歳となる方	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生まれ
85歳となる方	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生まれ
90歳となる方	昭和 8年4月2日～昭和 9年4月1日生まれ
95歳となる方	昭和 3年4月2日～昭和 4年4月1日生まれ
100歳となる方	大正12年4月2日～大正13年4月1日生まれ

※ 5歳刻みで対象とする制度は5年間で終了する予定です(令和元年度～令和5年度)。対象となる年は1回しかありませんので、予防接種の受け忘れにご注意ください。

※ 過去5年(60カ月)以内に肺炎球菌予防接種を受けた方は、副反応が強く出現する恐れがあるため、対象外となります。また、過去に公費で肺炎球菌の予防接種を受けた方も対象外です。

受診者負担金 4,000円

町民税非課税世帯および生活保護世帯に属する方は、事前に健康推進課で免除申請を行っていただくことで無料になります。

新型コロナウイルス感染症の発生に伴う特例措置

令和元年度～令和4年度に高齢者肺炎球菌予防接種の対象となっていた方で、新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、接種を受けられていない方に、本年度の3月31日までは費用の一部助成を実施しています。

あつぎ介護フォーラム '23が開催されます

健康寿命を延ばそう ～医療・福祉・地域は何ができるのか～

内容

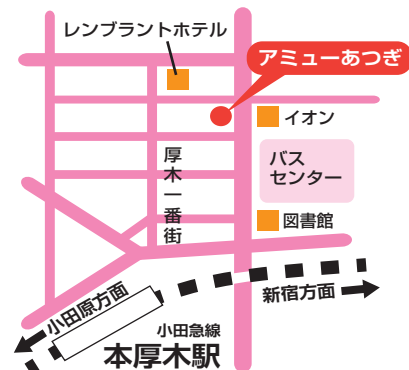
- 講義・ミニレクチャー
- よろず相談コーナー
医師会、歯科医師会、薬剤師会
- 企業展示 など

日 3月2日(土) 午後3時～6時

所 あつぎ市民交流プラザ
(アミューあつぎ6F)
厚木市中町2-12-15

問 厚木医療福祉連絡会事務局
☎ 046(222)1259

費 がないものは無料です。 人 がないものはどなたでも参加・来場できます。



お子さんの歯科保健指導

- 日 2月29日(木)
- 所 健康プラザ
- 物 母子健康手帳、問診票、歯ブラシ、バスタオル
- 他 2歳児歯科健診では、身長・体重測定も行います。

歯科保健指導	対象
むし歯予防教室	令和5年1月生まれ
2歳児歯科健診	令和4年1月生まれ
	令和3年7月生まれ

対象者には2月上旬に必要書類をお送りしますので、届かない場合はご連絡ください。

育児について心配事のある方は、保健師・栄養士が相談をお受けします。



※ むし歯予防教室では、フッ素塗布は行っていません。

すくすく親子健康相談

お子さんの発育・発達の確認や予防接種などの育児相談を、保健師・栄養士・看護師がお受けします。

- 日 2月8日(木)
午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ2階 健診室
- 人 町内在住で、就学前のお子さんと保護者
- 物 母子健康手帳
- 申 申し込みの必要はありませんので、直接会場へお越しください。

乳幼児の健康診査

1歳6カ月児・3歳6カ月児 健康診査

対象の方には2月下旬に必要書類を送付しますので、届かない場合はご連絡ください。

- 所 健康プラザ

対 象	1歳6カ月児 (令和4年8月生まれ)	3歳6カ月児 (令和2年8月生まれ)
日にち	3月27日(水)	3月5日(火)
持ち物	母子健康手帳、問診票、 歯ブラシ、バスタオル	母子健康手帳、問診票、 歯ブラシ、バスタオル、 当日の朝の尿、 視力・聴力の調査票 (記入済みのもの)

産後ケア 「赤ちゃんパパとママの教室」

産後の時期にパパとママの不安は付きものです。教室の内容は、身長・体重測定、育児・栄養・母乳に関する個別相談、お友達づくりなどです。

- 日 2月20日(火)
午前9時30分～11時30分
受け付けは午前11時まで
- 所 健康プラザ2階 健診室
- 人 町内在住で、1歳未満のお子さんをお持ちのお母さん、お父さん。
- 物 母子健康手帳、バスタオル(赤ちゃん用)、赤ちゃんに必要なもの(おむつ、ミルクなど)
- 申 2月19日(月)までに健康推進課へ

健康度見える化コーナー (未病センターあいかわ)

さまざまな測定機器を設置し、町民皆さんが気軽に健康度のチェックができるコーナーです。

- 日 2月9日(金)～22日(木)の平日
午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ1階 ホール
- 人 町内在住の成人の方
- 他 血管年齢計、骨健康度測定計、脳年齢計、血圧計、体組成計が無料で利用できます。測定結果の記録などに役立つ「健康度見える化手帳」を配布しています。結果説明や相談は「ヘルスあっぷ相談」をご利用ください。
- 申 申し込みの必要はありませんので、直接会場へお越しください。

産後ママのための リラックス教室

- 日 3月4日(月)
- ① 午前9時45分～10時25分
② 午前10時50分～11時30分
- 所 健康プラザ3階 健康づくり室
- 人 町内在住の1歳未満のお子さんをお持ちのお母さん(各グループ5組)
- 物 バスタオル、運動できる服装
- 申 2月22日(木)までに健康推進課へ

健康に関する相談会

申し込みの必要はありませんので、直接会場へお越しください。

骨密度測定・骨粗しょう症 予防相談会

- 日 2月22日(木)
午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ1階 多目的室
- 人 町内在住の成人の方
(骨粗しょう症で治療中の方を除く)
- 物 健康手帳(当日交付可)
- 他 測定は年度内1回限り。素足になりやすい服装でお越しください。

ヘルスあっぷ相談

大人の方の生活習慣病や健康・食事などに関する相談を、保健師・栄養士・看護師がお受けします。身体測定、体脂肪測定、血圧測定なども行います。

- 日 2月22日(木)
午前9時30分～11時
- 所 健康プラザ1階 多目的室
- 人 町内在住で40歳以上の方

4カ月児・10カ月児 健康診査

診査は協力医療機関での個別健診となります。対象になる前月の下旬に個別通知を送付しますので、詳しくは通知をご覧ください。



日 4カ月児健診

満4カ月になった日から満7カ月になる日の前日まで
(最適月齢は満4カ月)

10カ月児健診

満10カ月になった日から満13カ月になる日の前日まで
(最適月齢は満10カ月)