

健康衛生課からのお知らせ

●**申込・問合せ先** 保健センター健康衛生課
〒639-0251 逢坂1-506-1
☎0745-77-3965 FAX0745-77-0939

◆感染症予防や気象警報など状況によっては行事を中止、変更、延期することがありますので、市ホームページにてご確認ください。健康衛生課までお問い合わせください。

行事	日時	場所	定員	内容など	申込方法
健康体操教室	3月16日(月) 10:00~11:30	総合福祉センター 2階多目的室	—	手軽に始められる簡単な体操 主催:香芝市健康運動普及推進員協議会	申込不要 (直接お越しください)
ストレッチを 楽しもう!	4月17日(金) 10:00~11:00	保健センター 3階会議室	20名	エアロビクスの要素を取り入れ、 音楽に合わせて速いテンポで行うストレッチ 主催:ストレッチリーダー	電話または窓口(先着順) 3月16日(月)以降の申込

骨髄バンクを通して骨髄や末梢血幹細胞の提供を行われたかたへ

公益財団法人日本骨髄バンクにドナー登録し、骨髄や末梢血管細胞を提供したかたを対象に、助成金を交付する骨髄移植ドナー支援事業を行っています。申請方法など詳しくは市ホームページをご覧ください。

市HP



3月は自殺対策強化月間です

3月は進学や転職、卒業などにより生活環境が大きく変化しやすく、将来への不安や心理的負担が高まりやすい時期です。一人で抱え込まず、声でも、文字でも大丈夫です。少しずつ構いませんので、今の気持ちを聴かせてください。



厚生労働省HP



予防接種償還払い、未接種時の返金はお済みですか？

- ◆**対象** ・定期予防接種の事前申請を行い、県外で接種されたかた
・市外で高齢者定期予防接種をするため事前申請を行い、健康衛生課の窓口で費用を払ったが、接種をしていないかた
- *未請求の場合は請求書の提出をお願いします。どちらも事前申請されているかたのみ対象です。
- ◆**令和7年度分の申請期限** 3月31日(火)まで



児童福祉課からのお知らせ

●**申込・問合せ先** 総合福祉センター児童福祉課
〒639-0251 逢坂1-374-1
☎0745-79-7522 FAX0745-79-7532

行事	日時	場所	対象・定員	内容など
プレママ教室	3月5日(木) 3月19日(木) 9:30~12:00	保健センター 3階	妊娠5か月(妊娠16週)以降の妊婦とその家族 6組(1組2名まで)	【助産師による講話】 ・妊娠期から育児期までのお話 ・沐浴体験/お着替え体験/抱っこ体験/パパの妊婦体験 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具
離乳食教室	①3月10日(火) ②3月18日(水) 10:00~11:00	総合福祉センター3階調理実習室	乳幼児と保護者 ①4か月児以降 ②7か月児以降 各日15組	①離乳食をはじめよう(1回食~2回食) ②レパートリーをふやそう(2回食~3回食) いずれも作り方の見学(試食は希望される保護者のみ) 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具(抱っこひもをお持ちのかたはご持参ください。)
乳幼児相談	3月4日(水) 3月23日(月) ①9:00~②9:30~ ③10:00~	保健センター 2階	乳幼児と保護者 ①4組 ②③9組	・保健師による育児相談 ・栄養士による栄養相談 【持ち物】母子健康手帳、バスタオル
歯ぴか教室	3月23日(月) ①9:15~9:45 ②10:00~10:30 ③10:45~(各15分)	保健センター 2階	乳幼児と保護者 ①1歳6か月児未満 ②1歳6か月児以降 ①②各時間帯8組 ③4組	①むし歯予防、歯みがきのお話 ②仕上げみがき、定期受診のお話 ③歯科衛生士との個別相談 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、②は歯ブラシ(子どもがみがく用と保護者が仕上げする用の2本)

~妊産婦のかたへ~

香芝市では、すべての妊婦・子育て家庭が安心して出産・子育てができるよう、身近で助産師などが相談に応じ、個々の状況に合った必要な支援につなぐ伴走型相談支援を実施しています。

また、香芝市に帰省された妊産婦さんにも、助産師などによるサポートを行っていますので、一人で悩まずご相談ください。

