

こんにちはは保健センターです

種類	対象年齢・回数など	
麻しん風しん混合 (MR)	1期	1歳以上2歳未満で1回
	2期	5歳以上7歳未満で小学校就学前1年間に1回
	3期	中学1年生相当年齢で1回
	4期	高校3年生相当年齢で1回
2種混合 (破傷風・ジフテリア)	11歳以上13歳未満で1回	

※MR 3期と4期につきましては、3月31日をもって終了します。

(MRの予防接種は2回接種で完了です。)

その他、BCG・ポリオ・3種混合・日本脳炎などの定期接種の受け忘れに注意しましょう。

次の予防接種も、今年度実施中です。希望者は早めに受けましょう。

種類	対象年齢・回数等
子宮頸がん予防ワクチン	中学1年生から高校1年生の女子。3回接種
ヒブワクチン	生後2カ月から4歳
小児用肺炎球菌	回数は開始時の月齢別に1回～3回

**子どもの「食」教室／手作りおやつ**

寒い冬にぴったりの体も心も温まる手作りおやつをご紹介します。

野菜や乳製品などを使う事で、軽い食事にもなるメニューです。

「おやつにどんな物を食



**パパとママのベビールーム**

パパとママふたりで出産・育児について勉強してみませんか。

とき 1月26日(土) 午後1時～4時30分

ところ 市総合保健福祉センター

内容 お風呂の入れ方、パパの妊婦体験、先輩パパママ体験談、赤ちゃんの抱っこなど

持ち物 母子手帳、筆記用具、スリッパ

対象 出産予定日が3月1日～5月31日の方

定員 14組(申込順)

**※予約制**

とき 1月21日(月) 午後1時30分～3時

ところ 市総合保健福祉センター

対象 1歳6カ月未満の

**ベさせたらいいのかわからない。「手作りおやつを作った事がない。」という方、お一人での参加も、お友達同士での参加も大歓迎です!**

楽しくおやつを作ってみませんか?

とき 2月1日(金) 午前10時～午後1時

ところ 市総合保健福祉センター

内容 手作りおやつの実習(鉄・カル肉まん、簡単!人参キッシュ、ミルクヨグルトゼリー)

持ち物 エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具

定員 24人

参加費 300円

申込期限 1月25日(金)

**すくすく相談**

保健師・栄養士・歯科衛生士が、育児に関するさまざまな相談に応じています。相談は無料です。

**生活習慣病予防講演会**

高血圧やコレステロール値が高い方、気になる方は、ぜひご参加ください。

とき 2月14日(木) 午後1時30分～3時

ところ 市総合保健福祉センター

内容 「動脈硬化性疾患の予防について」

講師 (公財)ちば県民保健予防財団総合健康センター 副センター長 角南 祐子氏

計測 血圧、血管年齢

対象 40歳以上の市民

定員 50人(申込順)

申込期限 2月8日(金)

共催 (公財)ちば県民保健予防財団

**子宮頸がん(個別検診)を受診された方へ**

医療機関で子宮頸がん検診を受診された方は、医療機関の結果を聞きに行く必要がありません。

病院の指示に従い、できるだけ速やかに検診の結果を聞きに行きましょう。

**お子さんとその保護者**

母子健康手帳、バスタオル

生活習慣病予防講演会

**子宮頸がん検診実施中**

こんにちはは保健センターです

申し込み・問い合わせは、市役所健康管理課 ☎443-1631へ。



子宮頸がん検診実施中

市の公共施設の一室を子育て親子の交流の場として開放しています

○市総合保健福祉センター開放日

1月4日(金)・7日(月)・16日(水)・18日(金)・21日(月)・25日(金)・29日(火)・30日(水)

○市スポーツプラザ開放日

1月11日(金)・16日(水)・18日(金)・23日(水)・25日(金)・30日(水)

〈開放時間〉 午前9時～午後4時

〈使用の注意事項〉

- 特定の団体のみの使用はできません。
- 事故やケガなどには十分注意してください。

詳しくは、市役所児童家庭課 ☎443-1693へ。