

こんにちはは保健センターです

申し込み・問い合わせ 健康増進課 ☎443-1693-1



30〜40代女性限定!!「エクササイズ教室」の受講者募集

家事や育児、仕事と忙しく、日々の時間に追われ頑張り過ぎて、お疲れ気味ではないですか？

今回は、30〜40代の女性を対象に、エアロビクス講師を招き「初級者向けの運動教室」を開催します。

元気な体づくりの基本である、食事と運動のミニ講話やエクササイズを体験して、身も心もリフレッシュしませんか。

時 平成31年1月29日(火)
午前9時30分〜正午

場 スポーツプラザ

内 初級エアロビクス(エアロビクス・ストレッチ・筋トレなど)・ミニ講話

対 運動習慣のない30〜49歳の女性

定 30人(申込順)

期 平成31年1月18日(金)
室内用運動靴・タオル・飲料水・筆記用具・ヨガマット(お持ちの方)

※運動のできる服装でお越しください。



ボランティア募集! ※登録制健康増進課では親子を対象に各種教室などを開催していきますが、その教室などの時に、お子さんを保育していただけるボランティアを募集します。

保育の対象は、生後4カ月頃(首の据わった頃)から就学前までのお子さんです。時間は2時間程度で、乳幼児と遊んだり、抱っこやおんぶをします。保育士資格は問いません。

お子さんが好きで、保育にご協力いただける方をお待ちしています。

子ども医療費助成受給券をお持ちですか

中学3年生までの子どもを対象として、入院、通院、保険調剤に要した保険診療分の医療費助成を行っています。助成を受けるためには事前に申請し、「子ども医療費助成受給券」の交付を受ける必要があります。

「子ども医療費助成受給券」がお手元にない方は、健康増進課で申請の手続きをお願いします。

夜間・休日などの救急医療や電話相談のご案内

夜間や休日、急に具合が悪くなった時に、ご利用ください。

印旛市郡小児初期急病診療所

毎月曜〜土曜日

午後7時〜午前5時45分
日曜日・祝日・12月29日〜1月3日

午後9時〜午後4時45分
午後7時〜午前5時45分
佐倉市江原台2-27
☎485-3355

成田市急病診療所
内科・小児科
毎日 午後7時〜11時
※受付は午後10時45分まで。

内科・小児科・外科
日曜日・祝日・8月13日〜15日・12月29日〜1月3日
午前10時〜午後5時
※受付は午後4時45分まで。

歯科
祝日(日曜日を除く)・振替休日・8月13日〜15日・12月29日〜1月3日
午前10時〜午後5時
※受付は午後4時45分まで。

※受診の際は、事前に電話で症状をお知らせください。
場 成田市赤坂1-3-1
☎0476-27-1116

子ども急病電話相談
夜間、お子さんの急な病気で心配な時、受診した方が良いか迷われたとき、看護師が相談に応じてアドバイスをします。必要な場合は、小児科医に電話を転送します。

毎日 午後7時〜午前6時

風邪予防に 手洗い・うがい忘れずに

【プッシュ回線・携帯電話】
☎#8000
【ダイヤル回線・IP電話・光電話】
☎242-9939

救急安心電話相談
具合が悪くなり、医療機関を受診するか、救急車を呼ぶかを迷われたとき、看護師が相談に応じ、必要な場合は、医師に転送します。

毎月曜〜土曜日
午後6時〜11時
日曜日・祝日・12月29日〜1月3日・4月29日〜5月5日
午前9時〜午後11時
【プッシュ回線・携帯電話】
☎#7009
【ダイヤル回線・IP電話・光電話】
☎03-6735-8305

※各電話相談は無料ですが、通話料は利用者負担です。電話によるアドバイスであり、診断や治療はできません。

血液が不足しています!
献血にご協力ください

時 12月27日(木)
午前10時〜11時45分
午後1時〜4時

場 総合保健福祉センターロビー
※冬季は、献血者が減少します。また、本格的な少子高齢化を迎え、より幅広い年代層による協力を必要としています。

す。血液を必要とする患者さんのために、1人でも多くの方のご協力をお待ちしています。



市内カーブミラーの清掃を実施しました



10月21日(日)、八街ライオンズクラブ主催で市内カーブミラー清掃が行われました。この活動は、交通事故を少しでも減らしたいという思いから実施しており、八街市区長会・八街市建設業災害対策協力会・その他ボランティアの方、総勢100人の協力により、実施しました。

安全で安心なまちづくり旬間のキャンペーンを実施

10月18日(木)、トウズ八街店で防犯ボランティアの方にご協力いただき、安全で安心なまちづくり旬間キャンペーンを行いました。



子育て親子の交流の場

おやこサロン「ひまわり」
毎月曜〜金曜日
午前9時〜午後4時
場 総合保健福祉センター3階
※正午〜午後1時は閉鎖
時 スポーツプラザ
12月5日(水)・7日(金)・14日(金)・21日(金)
場 午前9時〜午後4時
※12日(水)の午前9時〜11時30分は、子育て支援サポーターがいます。
〈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。
子育て支援課
☎443-1693

記号の見方 時 日時 場 会場

内 内容

対 対象

定 定員

費 費用

申 申し込み

締 締め切り

持 持ち物

問 問い合わせ

TEL 444-0815

FAX 444-0815