

子育て

ウェルカムベビースクール (妊婦教室)

無料

妊娠・出産・産後の健康管理や育児に関するお話をします。出産に向けての準備をしながら、楽しく交流しましょう。(全3回・どの月からでも参加可)

とき 3月18日(火) 14:00～16:00(受付 13:40～)

ところ 区役所 2階集団検診室

対象 区内在住の妊婦及びその配偶者
(パートナーの方もどうぞ)

内容 安産に向けて今からすぐにできること！
エア沐浴見学(助産師)
先輩ママと赤ちゃんとの交流会

持ち物 冊子「わくわく」・母子健康手帳・筆記用具

問合せ 区保健福祉課 2階23番
☎06-6715-9968 FAX06-6712-0652

妊婦歯科健診

無料

要申込

とき 3月18日(火) (受付 13:30～13:50)

ところ 区役所 2階201会議室

申込み 3月17日(月)までに(問合せ)へ

問合せ 区保健福祉課 2階24番
☎06-6715-9882 FAX06-6712-0652

離乳食講習会

無料

要申込

とき 3月21日(金) 14:00～15:30

ところ 区役所 2階集団検診室

内容 離乳食の進め方について(お話し中心)

申込み 窓口または電話にて(問合せ)へ

問合せ 区保健福祉課 2階24番
☎06-6715-9882 FAX06-6712-0652

あひるらんど (地域ふれあい子育て教室)

無料

要申込



可愛い赤ちゃんの顔を見ながら、育児や気になることなど楽しくおしゃべりしませんか？

とき 3月18日(火) 14:45～16:00

ところ 区役所 2階計測室

対象 生後1～3か月の乳児と保護者

内容 参加者同士の交流、保健師による
身体計測・育児相談、ミニ講座
※くわしくは区HP参照



申込み 行政オンラインシステムまたは電話にて(問合せ)へ

問合せ 区保健福祉課 2階23番
☎06-6715-9968 FAX06-6712-0652

健康・福祉

国民健康保険の資格喪失手続き

国民健康保険に加入中の方が社会保険に加入した場合、区役所にて国民健康保険の資格喪失手続きが必要です。(マイナンバーカードの健康保険証利用登録をされている方も対象)

持ち物 ・現在お持ちの国民健康保険証または資格確認書
・新しく加入した社会保険の加入状況がわかるもの(資格確認書や資格情報のお知らせなど)

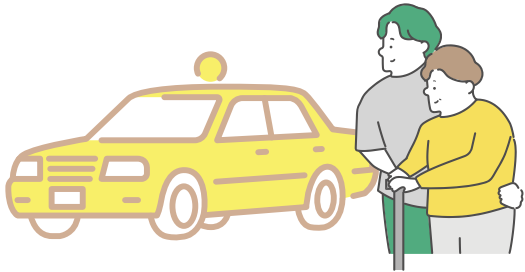
令和6年10月より社会保険の
加入要件が拡大されました。
くわしくは厚生労働省HPを
ご参照ください。



問合せ 区窓口サービス課 4階48番
☎06-6715-9956
FAX06-6717-1161



障がいのある方の交通乗車証及び タクシー給付券の送付及び交付



新年度分の交通乗車証及びタクシー給付券を3月下旬に書留で送付、または窓口交付します。

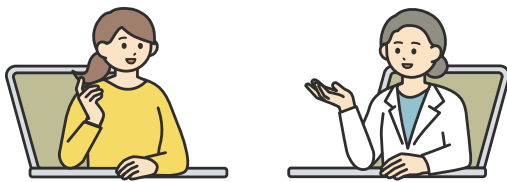
対象 ・身体障がい者手帳、療育手帳、戦傷病者・被爆者健康手帳、精神障がい者保健福祉手帳をお持ちの方
・特別児童扶養手当1級受給世帯の方で、障がいのある方等の交通乗車証及びタクシー給付券を受けられている方

問合せ 区保健福祉課 2階21番
☎06-6715-9857 FAX06-6715-9967

地域生活向上教室(いくみんのつどい)

無料

要申込



統合失調症等の精神疾患のある方が、生活習慣を整え、健康管理やコミュニケーションのスキルを身につけ、地域で自分らしく安定した生活ができることを目的に行っています。(毎月第3月曜日13:30～15:30)

とき 3月17日(月) 13:30～15:30

ところ 区役所 2階集団検診室

対象 統合失調症等の精神疾患を治療中の方

申込み 窓口または電話にて(問合せ)へ

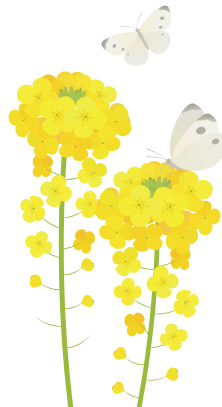
問合せ 区保健福祉課 2階23番
☎06-6715-9968 FAX06-6712-0652

いくみんカラダ通信

ストレスと 上手につき合う・解消する

心が疲れていませんか？

春は、気候、新しい職場や新しい仲間、引っ越しなど変化が多い季節です。気温差による体温調節や、新しい環境での心の疲労などに、十分に順応することができず、自律神経が乱れがちです。ストレスは避けて通れませんが、蓄積させないことが大切です。



自分に合ったストレス解消法を見つけよう

同じ環境や状況でもストレスの感じ方に個人差があります。ストレス解消法も同様、大勢で盛り上がることでスッキリする人もいれば、一人で静かに過ごすことでリフレッシュする人も。大切なのは「楽しい、気持ちがいい」と思える時間をもつために、行動することです。



一人で抱えず相談してみよう

悩みや気持ちを打ち明けるだけでも、こころが軽くなります。八方ふさがりに思えたことでも、客観的な意見で解決の糸口が見つかることもあります。信頼できる人や専門機関に相談してみませんか？
症状の程度が重かったり、長期間続いたりする場合は、医療機関の受診をお勧めします。

相談窓口▶



問合せ 区保健福祉課 2階23番
☎06-6715-9968 FAX 06-6712-0652

以下は「広告スペース」です