

# ゆめづくり館だより



## 第4回 講演会



# 一緒に子育て考えよう!



～楽しく子育てしてみませんか～

日時 平成30年9月27日(木)  
10:00～11:30 (受付9:30～)



場所 防災センター2階 防災研修室1・2・3  
講師 元吉住小児科院長 吉住 完 先生

申し込み・参加費 不要

### 吉住 完 先生 プロフィール

小児科医師約50年、最初の25年間は三重大学病院や三重病院で医療や小児科医師への教育に携わってきた。後の26年間は吉住小児科を開院し、地域医療に貢献。子どもと保護者に寄り添い、声を聴き、子どもの成長を保護者とともに見守ってきた。平成26年12月末吉住小児科を閉院している。



～昨年の講演会の様子～

- ♥お子様連れでも大丈夫です!
- ♥託児をご希望の方は、予約制になります。※先着25名まで(きらきらひろばのスタッフ及び子育て支援者による無料託児)

名張ケンコー! マイレージ対象イベントです  
ポイントカードをお持ちの方はご持参ください



お問い合わせ・託児の申し込み  
中央ゆめづくり館 ☎64-6755 まで

共催:名張市役所福祉子ども部 健康子育て支援室  
協賛:きらきらひろば 鴻之台希央台まちの保健室

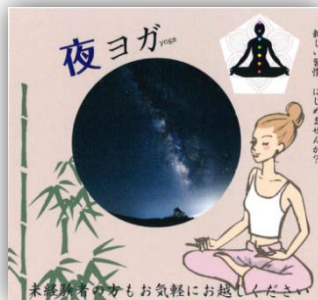
### サークル募集

### ★ヨガサークルちゅら★

場所 防災研修室3(消防署2F)  
開催時間 木曜日 19:30～20:30  
※朝ヨガもやっています  
詳しくはお問い合わせください

参加費 1000円(1回)

持ち物  
・動きやすい服装  
・汗拭きタオル  
・お飲み物  
・ヨガマット  
※ヨガマットは初回のみ無料



お問い合わせ・ご連絡は ☎090-1568-3750 受付時間 13:00～18:00(日・祝を除く)  
✉yoga3\_love@yahoo.co.jp

### 広告

### そろばんは一生の財産!!

楽しく脳トレ♪ そろばんで 集中力アップ!!

うちの子もそろそろかな? 小さいお子様も大丈夫!!  
そう思った時が「適齢期」です!!

☆学習日  
火・木・金 16:00～19:00 / 土…10:00～12:00  
※上記学習日以外に蔵持教室も利用可!!  
蔵持町原出 444-8  
[ 月・水…16:00～19:30 / 土…15:00～18:00 ]

無料体験 してして下さい!

はのち珠算 鴻之台第2会館  
☎63-9456(代)  
鴻希教室 ☎090-1788-2300

広告掲載のお問い合わせ、お申し込みはゆめづくり館まで

# 鴻之台・希中央地区まちの保健室です



地域の身近な相談窓口  
 鴻之台・希中央まちの保健室  
 三永・藤坂  
 気軽にお電話ください☺  
 63-0805

## 今年も！名張ケンコー！マイレージ

健康づくりメニューの実践や健康増進につながる取組やイベントに参加することでポイントが貯まり、特典が受けられる制度です。

- ・<<期間>>有効期限がなくなりました！
- ・<<ためやすく>>今年の名張市・関連団体などでの、対象イベントが増えました！

### 前年同様のポイント貯める point...

- ★各種健診(特定健診・高齢者健診・歯科健診など)を受ける
- ★がん検診を受ける
- ★健康行動をチェックし、目標を目指して挑戦する「まちじゆう元気チャレンジ」に参加する(→詳しくは市ホームページをご覧ください)

- ・<<つかいやすく>>携帯しやすいカードタイプになりました！

### 5ポイント貯まったら、とれたて名張交流館へGO!

500円分のお買物券として利用することができます。  
 ※おつりは出ません。現金にかえることはできません。  
 ※5ポイント未満を2枚以上お持ちの方は、健康子育て支援室窓口で合算ができます(本人のポイントカードのみ)

### 特定健診について

今年度も、特定健診の受診券を利用して、自分の体の今の状態や変化を知って、健康寿命を延ばしましょう  
 (名張市国民健康保険にご加入の40~74歳の対象の方には、受診券を6月末に郵送しております。)

実施期間  
 平成30年7月1日(日)から11月30日(金)→各医療機関にて

#### 特定健診 自己負担金 500円(通常の健診料は約8000円)

- ※\_波線\_今年度より新たに追加された項目です
- 問診(服薬歴、喫煙歴等) ●身体測定(身長、体重、BMI、腹囲)
  - 血圧測定 ●診察 ●尿検査(尿糖、尿蛋白、尿潜血) ●心電図検査
  - 血液検査(・脂質検査・血糖検査・肝機能検査・腎機能検査・貧血検査)

#### 特定健診プラス 自己負担金 1000円(通常の健診料は約14000円)

- 上記検査項目に加えて
- 血液検査 肝機能、総コレステロール、血小板数、白血球数
  - 空腹時血糖
  - 肺がん検診

### 後期高齢者健診 75歳以上の後期高齢者医療制度

に加入の方 自己負担金 500円

- 内容は特定健診と同様です
- (平成30年8月に75歳になる人は9月下旬に受診券が送付されます)

いずれの健診もケンコーマイレージの対象です

### 医療機関以外にも今年度も防災センターにて集団健診を実施します

日時：11月27日(火)午後 ※時間未定  
 開催時期近くに、各家庭に案内を配布させていただきます

### 秋の体教会受付中

### ベビーサイン

- 日時：10月24日(水) 午前：10時30分～
- 場所：防災センター2階研修室(1)(2)
- 対象：6ヶ月～1歳半位の赤ちゃん和妈妈

～赤ちゃんの気持ち・想いが伝わる～  
**育児をもっと楽しくハッピーに!**

- 定員：15組 ※参加費・事前予約必要
- 申込・お問い合わせ 福森美紀先生 ☎090-8675-4305  
 howdy.babysigns@gmail.com



## 2018年9月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
						卓球A
2	3	4	5	6	7	8
	社交ダンスA 折り紙	ヨガB リトミック 社交ダンスB	卓球AB 自強衛	きらきらひろば 書き方習字 編み物ヨガA	卓球B ヨガA	卓球A
9	10	11	12	13	14	15
	社交ダンスA サウ女子会	ヨガB 社交ダンスB	卓球A 自強衛 健康体操 英語	書き方習字 編み物ヨガA	卓球B ヨガA リトミック	
16	17	18	19	20	21	22
	社交ダンスA	ヨガB リトミック	卓球AB 英語 自強衛	きらきらひろば 書き方習字 編み物ヨガA	卓球B ヨガA リトミック	卓球A
23/30	24	25	26	27	28	29
	ヨガB リトミック 社交ダンスB	ヨガB リトミック 社交ダンスB	卓球AB 英語 健康体操 大正琴	書き方習字 編み物ヨガA	卓球B ヨガA	卓球A グラウンドゴルフ

☆サークル・学級活動予定表

## 2018年10月

日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6
	折り紙 社交ダンスA	ヨガB リトミック 社交ダンスB	卓球AB	きらきらひろば 書き方習字 編み物ヨガA	卓球B ヨガA リトミック	卓球A
7	8	9	10	11	12	13
		ヨガB リトミック 社交ダンスB	卓球A 英語 自強衛 大正琴	書き方習字 編み物ヨガA	卓球B ヨガA リトミック	
14	15	16	17	18	19	20
	折り紙 社交ダンスA サウ女子会	ヨガB リトミック	卓球AB 英語 自強衛	きらきらひろば 書き方習字 編み物ヨガA	卓球B ヨガA リトミック	卓球A
21	22	23	24	25	26	27
	語る会	ヨガB リトミック 社交ダンスB	卓球A 自強衛 健康体操 大正琴ベビーサイン	書き方習字 編み物ヨガA	卓球B ヨガA リトミック	卓球A グラウンドゴルフ
28	29	30	31			
	社交ダンスA	ヨガB リトミック	卓球A 自強衛			

卓球A-卓球クラブ 卓球B-卓遊会  
 ヨガA-ヨガサークル文化 ヨガB-Smjuk Yoga  
 社交ダンスA-名張ダンスクラブ愛好会 社交ダンスB-ダンスサークルフーガ

お問合せ・申し込みはゆめづくり館まで

864-6755