

中高年向け「健康運動教室」の参加者募集!

市では、健康保持・増進を図る「健康運動教室」を各地域で実施しています。7月から新たに本渡・倉岳会場の参加者を募集します。科学的根拠に基づき、個人の体力にあわせた個別運動プログラムを、毎週2回実施するほか、自宅などで行う運動の紹介も行います。皆さん、ぜひご参加ください。

▶対象=次のいずれにも該当する人。①市内在住で、昭和12年4月2日から同46年4月1日までに生まれた人②医師に運動を禁止されていない人。

▶実施期間=7月から平成24年3月まで。

▶会場・実施日時・定員=下表のとおり。

▶内容=個人の身体状況に対応した、個別運動プログラム

◆会場・実施日時・定員

会場	コース	定員
天草中央保健福祉センター	月・木 9:30~11:30	20人
	月・木 13:30~15:30	20人
倉岳多目的研修集会施設	火・金 13:30~15:30	15人

グラムによる運動を行います。

※有酸素運動(エアロバイクやウォーキング)と筋力トレーニングを行います。

▶参加料=①月額750円(2カ月ごとに1,500円を徴収)②健康情報端末(歩数計)代を5,000円(初回時購入)③年間保険料1,600円(65歳以上は800円)。

▶申込方法=5月16日(月)から同27日(金)までに電話または直接、天草中央、天草東のいずれかの保健福祉センターへお申し込みください(定員数になりしだい、締め切ります)。

※同教室参加の可否を判定するため、後日、医師の健康診断を受けていただきます(料金は自己負担)。

▶説明会=説明会を各会場で開催します。期日については、申し込み時にご連絡します。

【問い合わせ先】

天草中央保健福祉センター ☎④3737

天草東保健福祉センター ☎⑥3355

平成23年度 子ども手当について

ご注意

■申請手続きが必要な人

- ・出生などにより、新たに養育する子どもができた人。
- ・すでに受給していて、出生などにより養育する子どもが増えた人。
- ・すでに受給していて、ほかの市町村から転入した人。

■申請手続きが不要な人

- ・すでに受給していて、支給対象となる子どもの数に変更がない人。

■6月の現況届の提出は不要です。ただし、10月に届出・申請などが必要になることがあります。

10月以降の制度の施行については、今後の国会審議によって決定される予定ですので、詳細が決まりしだい、市政だより天草や市のホームページなどでお知らせします。

「子ども手当」は、次世代の社会を担う子どもの健やかな育ちを社会全体で応援するため、中学校修了までの子ども1人につき月額13,000円を保護者などに支給する制度です。

子ども手当は、3月までの制度でしたが、法律を改正し延長されたため、4月分から9月分までの6カ月間は、これまでと同じ月額13,000円が引き続き支給されることになりました。

制度の内容

●支給対象となる子ども

0歳から中学校修了前までの子ども(0歳から15歳になった最初の3月31日まで)。

●支給金額=子ども1人につき月額13,000円。

●支給月

- ・6月(2月~5月分まで)
- ・10月(6月~9月分まで)

【問い合わせ先】本庁・子育て支援課子ども福祉係(内線1175)



■3・4カ月児健診(BCG予防接種を含む)

▶対象=平成23年2月生まれ

▶持参品=問診票・母子健康手帳・バスタオル(BCGを接種するときは予診票も持参)

日	対象地区	場所	受付時間
14(㊤)	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(向辺田を除く)	天草中央保健福祉センター	12:45~13:15
15(㊤)	本渡(志柿・瀬戸・下浦町)、有明、御所浦、倉岳、栖本	天草東保健福祉センター	12:45~13:00
16(㊤)	牛深、天草(向辺田)、河浦	牛深支所	13:00~13:15
28(㊤)	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(向辺田を除く)	天草中央保健福祉センター	12:45~13:15

■7・8カ月児健診

▶対象=平成22年10月生まれ

▶持参品=問診票・母子健康手帳・バスタオル

日	対象地区	場所	受付時間
9(㊤)	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(向辺田を除く)	天草中央保健福祉センター	12:45~13:15
15(㊤)	本渡(志柿・瀬戸・下浦町)、有明、御所浦、倉岳、栖本	天草東保健福祉センター	13:00~13:15
16(㊤)	牛深、天草(向辺田)、河浦	牛深支所	13:15~13:30

【問い合わせ先】

天草中央保健福祉センター(亀場町) ☎④0620・④3737

天草東保健福祉センター(栖本町) ☎⑥3355

天草西保健福祉センター(河浦町) ☎⑤3301

■1歳6カ月児健診

▶対象=平成21年11月生まれ

▶持参品=問診票・母子健康手帳・バスタオル

日	対象地区	場所	受付時間
2(㊤)	牛深、天草(高浜・大江)、河浦	天草西保健福祉センター	13:00~13:30
21(㊤)	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(高浜・大江を除く)	天草中央保健福祉センター	12:45~13:15
22(㊤)	本渡(志柿・瀬戸・下浦町)、有明、御所浦、倉岳、栖本	天草東保健福祉センター	12:45~13:00

※牛深・天草(高浜・大江)・河浦地区は平成21年10月~11月生まれが対象です。

■3歳児健診

▶対象=平成20年5月生まれ

▶持参品=問診票・母子健康手帳・バスタオル

日	対象地区	場所	受付時間
8(㊤)	本渡(志柿・瀬戸・下浦町)、有明、御所浦、倉岳、栖本	天草東保健福祉センター	12:45~13:00
23(㊤)	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(高浜・大江を除く)	天草中央保健福祉センター	12:45~13:15

※牛深・天草(高浜・大江)・河浦地区の平成20年5月~6月生まれは7月に実施予定です。

■5歳児健診

▶対象=健診日の2週間前に個別にお知らせします。

▶持参品=問診票(未就園児・市外就園児のみ)・母子健康手帳・水筒

日	対象地区	場所	受付時間
7(㊤)	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(高浜・大江を除く)	天草中央保健福祉センター	12:45~13:15
9(㊤)	牛深、天草(高浜・大江)、河浦	天草西保健福祉センター	12:45~13:15
16(㊤)	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草(高浜・大江を除く)	天草中央保健福祉センター	12:45~13:15

■健康相談

▶対象=希望者

▶受付時間=10:00~11:00

▶持参品=健康手帳・母子健康手帳・バスタオル

日	場所
6(月)	牛深支所、いさな館(御所浦支所の2階)、天草西保健福祉センター
13(月)	天草中央保健福祉センター、牛深支所、有明保健センター
20(月)	天草東保健福祉センター、牛深支所、天草支所
27(月)	天草中央保健福祉センター、牛深支所

■おやこ食育教室

▶対象=1歳~3歳の子どもと保護者

▶時間=9:45~13:00

▶持参品=エプロン・子どもの飲み物

日	内容	場所
28(㊤)	・歯の手入れについて ※おやつ作り体験を含む	天草東保健福祉センター

※参加を希望する人は6月24日(金)までに、電話で天草東保健福祉センターへお申し込みください。

献血にご協力ください

▶持参品=献血カード(献血手帳)または身分証明書。

期日	時間	場所
6/1(㊤)	9:00~12:00	市役所牛深支所
	13:00~16:00	
6/2(㊤)	9:00~11:30	JAあまくさ西統括支所(河浦町)
	12:30~15:30	
6/7(㊤)	9:00~12:00	市役所別館
	12:30~16:00	
6/8(㊤)	9:00~11:30	栖本福祉会館
	12:30~15:30	

※いずれも400ml献血のみとなります。