

# 12月 健康ごよみ

【問い合わせ先】  
 天草中央保健福祉センター(亀場町) ☎0620・03737  
 天草東保健福祉センター(栖本町) ☎663355  
 天草西保健福祉センター(河浦町) ☎753301

## ■3歳児健診

▶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・尿

日	対象地区	場所	受付時間
12 ㊦	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
25 ㊦	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

※本渡(志柿・瀬戸・下浦町)・有明・御所浦・倉岳・栖本地区は、平成21年10~11月生まれが対象です。  
 ※牛深・天草(高浜・大江)・河浦地区の平成21年11~12月生まれは、平成25年1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(未就園児のみ)・母子健康手帳・水筒

日	対象地区	場所	受付時間
6 ㊦	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
13 ㊦	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
20 ㊦	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

※すべての健診対象者には、健診日の2週間前に個別に通知します。

## ■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
3月㊦	天草中央保健福祉センター、いさな館(御所浦支所の2階)、天草西保健福祉センター
10月㊦	牛深支所、有明保健センター
17月㊦	天草中央保健福祉センター、天草東保健福祉センター、天草支所
25月㊦	牛深支所

## ■3・4カ月児健診(BCG予防接種を含む)

▶対象=平成24年8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防票も持参)

日	対象地区	場所	受付時間
4 ㊦	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草	天草中央保健福祉センター	12:30~12:45
18 ㊦	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草	天草中央保健福祉センター	12:30~12:45
19 ㊦	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
20 ㊦	牛深(向辺田を含む)、河浦	牛深支所	13:00~13:15

## ■7・8カ月児健診

▶対象=平成24年4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
13 ㊦	本渡(志柿・瀬戸・下浦町を除く)、新和、五和、天草	天草中央保健福祉センター	12:45~13:15
19 ㊦	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
20 ㊦	牛深(向辺田を含む)、河浦	牛深支所	13:15~13:30

## ■1歳6カ月児健診

▶対象=平成23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
6 ㊦	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
11 ㊦	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)・河浦地区は平成23年4~5月生まれが対象です。  
 ※本渡(志柿・瀬戸・下浦町)・有明・御所浦・倉岳・栖本地区の平成23年5~6月生まれは、平成25年1月に実施予定です。

## 花苗などの配布申し込み受け付けを開始

市では、美しい天草の景観をつくることを目的に、「天草花咲プロジェクト(花いっぱい運動)」により配布する、花苗などの申し込み受け付けを行います。

▼対象Ⅱ市内に住所がある団体(5人以上)または事業所、おおむね公道から眺めることが可能な場所に植栽できること。

▼配布品種Ⅱ●花苗(マリイゴルド、サルビア、マツバボタン、ペチュニア、インパチェンス、バーベナ)●種子(ヒマワリ、コスモス、キンセンカ、ケイトウ、百日草)。

※種子は市販の小袋サイズ。  
 ▼配布数量Ⅱ次のいずれかを選択してください。①花苗(120株まで)②花苗のみ(150株まで)③種子のみ(40袋まで)。

※選べる種類は、花苗は3種類、種子は2種類まで。申し込み多数の場合は抽選。



▼申込方法Ⅱ本庁(別館)・都市計画課または牛深支所・建設課、その他の支所担当課に備え付けの申込書に必要事項を記入し、12月7日(金)までに同課へ提出してください。申込書は市のホームページからも取得できます。

▼配布時期Ⅱ種子は2月中旬、花苗は3月中旬に配布予定。配布日時などは別途通知します。

※詳細は本庁(別館)・都市計画課(内線2635)へお尋ねください。

## 新和地域 まちづくり講座を開催!

男女がともに支えあう社会の実現を旨として、「新和地域まちづくり講座」を開催します。

高齢社会の今、ともに生きるために、お互いを思いやる心の大切さについて学びませんか。入場は無料です。皆さん、ぜひご参加ください。

▼ときⅡ11月27日(火)午後7時30分から同9時まで。

▼ところⅡ新和町民センター1。

▼テーマⅡ「地域が元気になる講演会」。

▼講師Ⅱ大石逸子氏(有地域ケアプラン研究所・海代表)。

▼定員Ⅱ80人。

▼申込方法Ⅱ11月22日(水)までに、電話で新和支所・まちづくり推進課へお申し込みください。

※詳細は新和まちづくり協議会(新和支所・まちづくり推進課内)へお尋ねください。

## 夜間型健康運動教室を開催します

「仕事や家事、子育てで忙しい」「定期的には教室に通えない」。そんな悩みをお持ちの人に向けた「夜間型健康運動教室」を実施します。

■内容=筋力を高める筋力トレーニング、ウォーキングの姿勢、スローステップ運動など。最初の1カ月間はウォーキングと筋力トレーニングを中心とした家庭や職場で実施できる運動プログラムを学び、その後は月1回教室に通い、健康運動指導士の指導を受けながら運動を続けます。

■とき=12月12日(水)から翌年1月23日(木)までの(年末年始を除く)毎週水曜日と、同年2月27日(水)、3月27日(水)。時間はい

れも午後7時30分から同8時30分まで。

■ところ=天草東保健福祉センター(栖本町)。

■定員=30人。

■参加料=月額750円。

■申込先=11月15日(水)から12月7日(金)までに、電話または直接、本庁・健康増進課(天草中央保健福祉センター内)または天草東保健福祉センターへお申し込みください。

※直近の特定健診や職域健診・人間ドックの結果表(血液検査などの写し等)など、日ごろの健康状態がわかるものをご準備ください。



【問い合わせ先】本庁・健康増進課(天草中央保健福祉センター内) ☎03737  
 天草東保健福祉センター ☎663355