

# 母子保健事業のご案内

健 診 ※健診は個別通知します。

内容	地域	日 程	受付時間
4か月児健診	栃木	3月8日(木) 3月21日(水)	13:00~13:50
	大平	3月21日(水)	13:15~14:30
	藤岡	3月22日(木)	12:30~12:45
9か月児健診	都賀	3月14日(水)	13:00~13:30
	栃木	3月22日(木)	13:00~13:50
	大平	3月22日(木)	13:15~14:30
1歳6か月児健診	藤岡	3月22日(木)	13:00~13:15
	都賀	3月14日(水)	13:00~13:30
	栃木	3月7日(水) 3月16日(金)	13:00~13:50
3歳児健診	大平	3月7日(水)	13:15~14:30
	藤岡	3月7日(水)	12:30~13:00
	都賀	3月21日(水)	13:00~13:30
2歳児歯科健診	栃木	3月1日(木) 3月14日(水)	13:00~13:50
	大平	3月8日(木)	13:15~14:30
2歳児歯科健診	栃木	3月13日(火)	9:15~ 9:30 10:15~10:30

※ 通知でご案内した時間にお越しください。  
 ※ 西方地域にお住まいの方は従来通りの健診となります。

## 問合先

健康増進課 ☎25-3512 健康福祉課 ☎45-1788  
 健康福祉課 ☎62-0904 健康福祉課 ☎29-1103  
 健康福祉課 ☎92-0311

## 子どもの食事

食事は生活の基本です。楽しく充実した食生活でお子さんの豊かな心を育みましょう！



### ★生活のリズムを整えよう!!

朝ごはらは、1日の活動をスタートさせる重要な食事です。食べることで体が目を覚まし、1日元気に過ごすことができます。朝すっきり目覚めるためにも、早寝早起きの習慣をつけましょう。(起床:6~7時、就寝:20~21時が理想です。) 日中たくさん体を動かして、お腹をすかせることで食事もおいしく食べられます♪

また、だらだらと食べる食生活では空腹感を感じにくくなってしまう。食べる時間にもリズムを持って規則正しく食べるように心がけましょう!

### ★こんなおやつが食べたいな

子どもは3回の食事だけでは十分な栄養を摂ることができません。食事だけでは不足しがちなエネルギーや栄養素、水分をおやつでしっかり補いましょう。おやつには、おにぎりやパン・ホットケーキ、さつま芋などの芋類、野菜や季節の果物、ヨーグルトや牛乳・チーズなどの乳製品が適しています♪市販のお菓子やジュースを与える時には適量を取り分けてあげたり、あらかじめ小さなサイズを購入し食べ過ぎやむし歯の予防を心がけましょう。

### ★家族みんなでニコニコごはん

家族で会話を楽しみながら食事をするのが大切です♪食事中は食事や会話に集中できるようにテレビは消しましょう。「いただきます」「ごちそうさま」等の挨拶や食事のマナーを教えてあげましょう。毎日の食事の中で繰り返し教え、大人が手本を見せることで身につけていきます。

## 子育てサロン

ママの交流の場としてご利用ください。保健師等による育児相談も実施しています。

地域	日 時	場 所	同時開催内容や対象者
栃木	3月5日(月) 10:00~	栃木保健福祉センター	子育て相談
大平	3月12日(月) 9:30~	ゆうゆうプラザ	子育て相談
藤岡	3月19日(月) 10:00~	藤岡保健福祉センター	対象者(H22.2~3月生) ※対象外の方は11:00~です
都賀	3月27日(火) 9:30~	都賀保健センター	子育て相談・栄養のお話

## 教室

両親教室	主な内容 (☼4回1コース)		対象地域/場所/日程		開始時間
	1回目	2回目	栃木・都賀・西方 (栃木保健福祉センター)	大平・藤岡 (ゆうゆうプラザ)	
	妊産中の生活・栄養指導	育児について・妊婦体操	終了	終了	13:30~
	妊婦体験・沐浴指導	呼吸法・母乳の手入れなど	3月3日(土)	終了	9:30~
			3月15日(木)	3月16日(金)	13:30~
すくすく教室	地域	主な内容 (☼藤岡は2回1コース)	日 程	開始時間	対 象
	栃木	絵本の読み聞かせ・ストレッチ	3月3日(土)	10:00~	生後3~5か月
	大平	離乳食教室・子育て相談	3月9日(金)	13:30~	H23.11月生
	藤岡	離乳食教室	3月9日(金)	10:00~	H23.11~12月生
	西方	絵本の読み聞かせ	3月30日(金)	10:00~	H23.12~H24.1月生

# みんなの 伝言板

詳細は各団体等に問い合わせください。

### シルバー人材センター入会説明会

▼日時 3月29日(木) 13時30分~  
 ▼場所 栃木保健福祉センター(今泉町2丁目) ▼対象 市内在住で働く意欲のある60歳以上の方 ▼申込・問合先 問い合わせはお住まいの地域の事業所へ。

栃木事務局 ☎23-4165 藤岡事業所 ☎62-1534 都賀事業所 ☎27-8812 大平事業所 ☎43-0155 西方事業所 ☎92-8390

※植木手入れのできる方大募集(経験者、興味のある方はご参加ください。)

### シルバー人材センター刃物研ぎ

▼日時 3月21日(水) 9時~12時(申込みは12時まで) ※雨天中止 ▼場所 蔵の街広場(万町) ▼費用 包丁類 300円~ 刈込はさみ500円~ 修理 100円~ ▼問合先 シルバー人材センター栃木事務局 ☎23-4165

### シルバー大学校南校「第5回作品展」

▼日時 3月29日(木)、30日(金) 10時~16時 ※30日は15時まで ▼場所 県シルバー大学校南校校舎(神田町) ▼展示作品 書道、絵画、日光彫、陶芸、写真、絵手紙、手工芸、俳画等 ▼問合先 実行委員長(青木 ☎0285-45-3529)、事務局長(石川 ☎0282-23-3275)

### 第8回栃木かな書展

#### (併催) 押し絵・木目込み教室展

▼日時 4月6日(金)~8日(日) 10時~18時 ※6日は13時~ / 8日は16時まで  
 ▼場所 栃木文化会館(旭町) ▼内容 県内のかな書道作家による作品展 / 押し絵・木目込み教室による作品展 ▼入場料 無料 ▼問合先 栃木かな書道会(腰塚 ☎28-1570)

### 栃木市民協働まちづくりファンド助成事業 「蔵の街うたごえ喫茶」

▼日時 3月24日(土) 13時~15時  
 ▼場所 第四地区コミュニティセンター(旭町) ▼曲目 椰子の実、ゴンドラの唄、四季の歌、ローレライ、アルプス一万尺、サンタルチア、今日の日は

さようなら等 ▼参加費 300円(資料・飲み物代) ▼問合先 蔵の街うたごえ実行委員会(岩川 ☎24-5868 / 白井 ☎24-1954)

### 科学と仲よし「日立栃木理科クラブ」(モノづくり教室)

○第2回トライアル教室  
 ▼日時 3月10日(土) 9時~12時 ▼対象 都賀地域の小学3~6年生8人(抽選) ▼内容 スプーンと電池で磁石をつくらう ▼費用 500円  
 ○第3回トライアル教室  
 ▼日時 3月24日(土) 9時~12時 ▼対象 栃木地域の小学3~6年生8人(抽選) ▼内容 電気を通すものをさがそう ▼費用 400円

☆共通事項 ▼場所・申込・問合先 3月5日(月) までに電話又はFAXで日立栃木理科クラブ(大平町富田 / Tel ☎43-0941) ※電話は第2・第4金、土曜日の9時~12時

### 平成24年7月1日改正育児・介護休業法が全面施行されます

従業員100人以下の事業主には、育児のための短時間勤務制度、育児のための所定外労働の制度、介護休暇の各制度の適用が猶予されていましたが、全面適用されることになり、就業規則の改正が必要になります。 ▼問合先 栃木労働局 ☎028-633-2795

### 自動車事故被害者支援制度

○自動車事故に遭われた方へ ~ 重度障害者介護料支給の制度 ~  
 ▼対象 被害者・加害者を問わず、自動車、オートバイ事故により、脳・脊髄・胸部臓器を損傷し、後遺障害の程度が下記に該当する方 ▼支給額 常時要介護の方 月額58,570~136,880円 / 随時要介護の方 月額29,290~54,000円  
 ○中学生までの交通遺児のために ~ 育英資金貸付制度(無利子) ~  
 ▼対象 保護者が自動車、オートバイ事故で亡くられたり、重い後遺症を残すことになったりした家庭の中学生以下の子ども ▼貸付金額 一時金155,000円、月額20,000円、入学支度金44,000円 ▼返還方法 卒業後20年以内の均等払い ※高校・大学等へ進学した場合は在学期間中返還猶予  
 ▼問合先 NASVA自動車事故対策機構栃木支所 (☎028-622-9001)

### 臨床研修病院合同セミナー

臨床研修は、ぜひ、栃木の病院で!  
 ▼日時 3月18日(日) 11時~17時 ▼場所 チサンホテル宇都宮(宇都宮市)  
 ▼対象 全国の医学生 ▼出展病院 済生会宇都宮病院、上都賀総合病院、足利赤十字病院、下都賀総合病院、佐野厚生総合病院、大田原赤十字病院、国際医療福祉大学病院、芳賀赤十字病院、自治医科大学附属病院、獨協医科大学病院 ▼参加費 無料(昼食付き) ▼申込・問合先 「合同セミナー希望」と明記し、氏名、連絡先、大学、学年を記入のうえ、メール又はFAXで、県医事厚生課 (☎028-623-3145 / FAX 028-623-3056 / mejikous ei@pref.tochigi.lg.jp) へ

### 栃木県立博物館3月の行事

◎あつまれ! 自然好き:ポスター発表  
 県内で自然観察や調査を行っている団体が活動成果を展示します。  
 ▼期間 3月11日(日) まで  
 ◎北関東の戦国時代-戦国の終焉-  
 北関東の戦国時代の終焉を豊臣秀吉の宇都宮仕置などの諸側面から、あきらかにします。

▼期間 4月1日(日) まで  
 ◎おじいさんやおばあさんの子どものころ暮らし  
 大正時代から昭和初期ごろに使用された衣食住に関する用具とおもちゃを紹介します。

▼期間 4月1日(日) まで  
 ◎願い・占い・まじない  
 人々の想いや生活の知恵が込められている願い・占い・まじない。これらの様々な形を紹介します。  
 ▼期間 4月1日(日) まで  
 ◎下野の手仕事-土や石のめぐみ-  
 土と石のめぐみにより作られる栃木県の伝統的な工芸品を紹介します。  
 <<その他の催し物>>

○サイエンスカフェ  
 ○映画会  
 ○ワークシートに挑戦  
 ○博物館でやってみよう!  
 ※開催日時、内容等詳しくは、下記へ問い合わせください。

☆共通事項 ▼参加費 無料(ただし、高校生以上の方が館内を閲覧する場合は観覧料が必要) ▼場所 / 問合先 県立博物館(宇都宮市 ☎028-634-1311 / FAX 028-634-1310)