

プラス思考の子育て教室 「ペアレントトレーニング」

子どもが言うことを聞かない、いつも怒ってばかり…。このような悩みを持つお母さんのための子育て教室を開催します。この教室では、行動療法をもとにした子育ての方法を家庭で実践しながら学習します。「ほめ上手なお母さん」を目指して、一緒に頑張りましょう。

▼とき 12月7日(火)・21日(火)、平成23年1月11日(火)・18日(火)、2月1日(火)・15日(火) 10時から12時まで

▼ところ 市保健センター

▼対象者 5〜10歳の子どものがいる保護者で6回とも出席できる人

▼申込方法 市保健センターへ電話で申し込んでください

ポリオ(急性灰白髄炎)予防接種のお知らせ

ポリオは「小児まひ」とも呼ばれ、主に四肢の麻痺をおこす恐れのある病気で、人から人へ感染します。感染しないために予防接種が有効です。

また、ポリオは2回投与が必要です。今までに1回投与を受けた人は、今回2回目の投与を受けましょう。

今回、初めて対象となる人には通知を行います。

▼対象者 生後3カ月から7歳半未満の人

※なるべく1歳6カ月までに済ませましょう

▼実施場所および日時

・市保健センター 12月7日(火)・10日(金)・14日(火)

・有明保健センター 12月3日(金)

▼受付時間 13時10分から13時40分まで

▼接種料金 無料

▼持参品 母子健康手帳、予防票

インフルエンザ予防接種

インフルエンザ予防接種を受ける人で、市民税非課税世帯または生活保護世帯の人は受診する前に必要な証明書を提出することにより無料で接種することができます(島原市・南島原市・雲仙市内の医療機関の場合)。

※証明書は、1回の接種で1枚必要となります

※生活保護受給証明書は福祉保健総務グループで取得できます

※市民税の課税証明書は、税務グループ、市民窓口グループ、有明支所、三会出張所で取得できます

※予防接種のための証明書取得は無料です。申請時に、インフルエンザ予防接種用であることを伝えてください

健康運動教室の開催
心も体もリフレッシュ!



みなさんで楽しく心地よい汗をかく健康づくりをしましょう。

▼とき 平成23年1月14日(金)・28日(金)、2月9日(水)・21日(月)、3月7日(月)・30日(水) 13時30分から15時まで

▼ところ 市保健センター

▼対象者 40歳からのおおね64歳までの人

▼募集人数 30人(先着順)



▼内容 ストレッチ、サーキット運動(筋トレ、有酸素運動)、スクエアステッブなど

▼申込期限 平成23年1月7日(金)まで

▼持参品 タオル、水分補給の飲み物

市民ウォーキング 楽しく気軽に歩こう!

心身の健康づくり、運動不足解消に冬のウォーキングをみんなで楽しみませんか。

▼とき 12月8日(水) 10時から

※雨天時は中止となります

▼ところ ひょうたん池公園(下川尻町)

▼対象者 どなたでも参加できます

▼内容 ひょうたん池公園周辺を約5kmウォーキング

特定健康診査の実施期間延長

医療機関での特定健康診査の実施期間を平成23年2月28日まで延長します。

▼対象者 受診日現在、島原市国民健康保険に加入の40歳以上の人で、平成22年度の特定健康診査を受診していない人

▼受診期限 平成23年2月28日(月)まで

▼受診場所 市内の医療機関で受診できますが、受診できない医療機関もありますので、市保健センターへ問い合わせください。また、受診する場合は、医療機関へ事前に連絡してから受診してください

▼健診料 無料

▼持参品 受診券、島原市国民健康保険の保険証、介護保険証(65歳以上の人)

※お持ちの受診券の有効期限を「平成22年11月30日」と記載していますが、平成23年2月28日までそのまま使用することができます。また、受診券を紛失などしてお持ちでない人は、市保健センターへ問い合わせください