



健康

風しん予防接種費用の一部助成

妊婦を風しんの感染から守り、生まれてくる赤ちゃんを先天性風しん症候群にしないために、風しん予防接種費用の一部を助成しています。

- 対・妊娠希望の19歳～49歳の女性
- ・妊婦の夫で19歳以上の男性(事実婚含む)
- ・妊婦の同居者

助成額 3,000円(生活保護受給者は全額助成)

申請期間 予防接種を受けた日から1年間

申・問健康推進課

☎24-3921
FAX 22-7435



市HP



保健センター便り

こころのSOSに気をつけよう

少しずつ寒さが和らぎ、春の暖かさを感じられる季節となりました。この時季は、就職や人事異動、進学、転居など社会生活の中での大きな変化でストレスを感じやすくなります。

気分が落ち込む、不安でたまらない、寝つきが悪くなるなど心身に影響を与えることもあります。こころがSOSサインを発することは誰にでもあります。サインがあった時には無理をせず、こころとからだのセルフケアをしましょう。

誰かに助けを求めたり、相談したりすることは、大切なセルフケアの一つです。心の揺れ動きで2週間以上つらさが続く時は、1人で抱え込まずに相談してください。

※こころの健康相談は、毎月の広報紙「各種相談」で日程をお知らせしています。

問健康推進課☎24-3921 FAX 22-7435



市HP

大人のための健康歯援プログラム

日4月1・22日、5月13日(水)午後
※時間は個別対応のため申込後にお知らせします。

場保健センター

対市内在住の20歳以上の人

内歯と口の健康力チェック、口腔内チェック

申・問事前に直接又は電話で健康推進課へ。

☎24-3921
FAX 22-7435



市HP

高齢者・福祉

市民健康増進センター臨時休館

3月11日(水)～13日(金)は、館内清掃・設備点検のため臨時休館します。

問市民健康増進センター

☎31-2660
FAX 31-2661



市民健康増進センターHP

障害を理由とする差別に関する相談窓口

障害者及びその家族、その他の関係者からの障害を理由とする差別に関する相談を以下の窓口で受け付けています。なお、市では、障害を理由とする差別の解消の推進に関する対応要領を定めており、障害を理由とする差別の解消を推進しています。

障害を理由とする差別全般

問障害者福祉課

☎63-5032
FAX 24-6066



障害者福祉課

市職員による障害を理由とする差別に関すること

問人事課

☎21-1417
FAX 24-6123



人事課

市立小・中学校職員による障害を理由とする差別に関すること

問学校教育課

☎21-1429
FAX 23-7255



学校教育課

毎年4月2日は世界自閉症啓発デー

毎年4月2日は国連の定めた「世界自閉症啓発デー」で、世界各地で自閉症やその他の発達障害に関する啓発の取組が行われています。日本では世界自閉症啓発デーの4月2日～8日を発達障害啓発週間として、シンポジウムの開催やランドマークのブルーライトアップなどの活動が行われています。

自閉症をはじめとする発達障害について知ること、理解をすることは発達障害のある人だけでなく誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現につながっていきます。

問障害者福祉課

☎21-1452
FAX 24-6066



市HP

みんなきらめけ!! ハッピー体操

介護予防を目的とした体操です。

ところ	4月
市民体育館	6・20日(月)
きらめき市民大学【午前】	13・27日(月)
きらめき市民大学【午後】	20日(月)
高坂丘陵市民活動センター	7・21日(火)
大岡コミュニティセンター	7・21日(火)
唐子地区体育館	2・16日(木)
大岡市民活動センター	2・16日(木)
市民福祉センター	2・16日(木)
北地区体育館	3・17日(金)
南地区体育館	10・17・24日(金)
野市民活動センター	3・10・24日(金)

時間 午前10時～11時30分(きらめき市民大学【午後】・高坂丘陵市民活動センター・大岡市民活動センターは午後2時～3時30分)

対市内在住の60歳以上の人

持フェイスタオル(体操用)、バスタオル・ヨガマット等(敷物用)、体育館履き、飲物

※事前申込は不要。お住まいの近くの会場での参加をお願いします。

問総合福祉エリア

☎22-5561
FAX 25-3305

高齢介護課
☎21-1406
FAX 22-7731



市HP

いきいきパス・ポイント

令和8年度対象事業

対象事業に参加して会場の受付又は担当課窓口で「いきいきパス・ポイントカード」を提示するとポイントが付与され、貯めたポイントを地域通貨「ぼたん圓」と交換できます。

対市内在住の65歳以上の人

ポイント付与期間 4月1日(水)～令和9年2月28日(日)

ぼたん圓交換申込期間 7月1日(水)～令和9年3月15日(月)

※申込みは年度内1回に限ります。

今月号掲載の対象事業	ページ
ぼたんコンシェルジュ講習会(全3回)	15
グラウンド・ゴルフ大会	16
ファミリー歯科健診	19
大人のための健康歯援プログラム	20
みんなきらめけ!!ハッピー体操	21
市民健康増進センター教室	21
こちらウォーキングセンターです	24
月例市民ウォーキング	24



令和7年度いきいきパス・ポイントぼたん圓交換申込期限のお知らせ

対市内在住の65歳以上の人

今年度のポイント付与期間は令和8年2月末日で終了しました。3月はポイント付与はありません。また、ポイントは次年度に持ち越しできません。

ぼたん圓交換申込み

日3月16日(月)まで

持いきいきパス・ポイントカード

申高齢介護課又は各市民活動センター

※申込期限を過ぎるとぼたん圓と交換できなくなりますのでご注意ください。

■共通事項

問高齢介護課☎21-1406 FAX 22-7731



市HP

市民健康増進センター教室

シェイプアップ教室

☐月曜コース(全10回)

日4月6日(月)～6月15日(月) 毎週月曜日
※5月4日(祝)は休み

☐水曜コース(全10回)

日4月8日(水)～6月24日(水) 毎週水曜日
※4月29日(祝)、5月6日(休)は休み

☐金曜コース(全10回)

日4月10日(金)～6月12日(金) 毎週金曜日

■共通事項

時間 午後3時～4時

定各35人(申込多数の場合抽選)

対市内在住の15歳以上の人(中学生は除く)

費無料(入館料別)

申・問3月15日(日)までに直接又は電話で市民健康増進センターへ。

☎31-2660 FAX 31-2661

有料教室

エアロビクス・ヨガ・ピラティス・ZUMBA・太極拳等の各種教室開催中です。各教室の内容・時間については市民健康増進センターHPをご確認ください。

対15歳以上の人(中学生は除く)

定各35人(先着順)

受付 教室開始1時間前～教室開始15分後

費1回500円(入館料別) ※券売機精算

問市民健康増進センター☎31-2660 FAX 31-2661

※各有料教室にはお休みがあります。お休みは市民健康増進センターHPをご確認いただくか、お問い合わせください。

※各教室とも都合の良い日に

参加できます。

※状況により変更する場合があります。



市民健康増進センターHP