



『子育て安心』

『明るい未来のまち』

子育ての輪！



お問い合わせは 各電話番号へ

### 子育て 千本プラザ赤ちゃんDAY ベビー&ママヨガ

赤ちゃんを抱っこしながらできるヨガで、ママの身体をリフレッシュしましょう！聖隷沼津病院小児科医による講話・質問コーナーも開催し、赤ちゃんの発育や病気等の相談に応じます。

とき 6月27日(木) 10時30分～11時30分

ところ 集会室

対象 1歳未満の乳児とその保護者

定員 25組(先着順)

持ち物 床に敷くバスタオル

申込方法 5月22日(水)、11時から専用フォームで

④千本プラザ ☎055-962-3313

④長寿福祉課 ☎055-934-4834



### 青少年教育センター公開講座 そよかせ

市では、昭和55年に「青少年健全育成都市宣言」をし、青少年が夢と生きがいを感じ、健全に生活できる環境づくりに努めています。その中心的な役割を担う青少年教育センターで講座を開催します。

とき 6月24日(月)、10時～11時30分

ところ 青少年教育センター(八幡町)

テーマ 子どもを育てるには村が必要～そのらしさを大切にするコミュニケーション～

講師 石川令子さん(臨床心理士)

対象 子供を持つ保護者

定員 30人(先着順)

申込方法 5月27日(月)、9時から電話で

④青少年教育センター ☎055-951-3440

### 子育て支援基礎講座(前期) 子供の発達や関わり方などを学ぶ



とき 6月24日(月)・25日(火)・27日(木)・28日(金)(全4回)

時間 9時30分～12時

(27日(木)は12時30分まで)

ところ サンウェルぬまづ大会議室他

対象 地域の子育て支援や託児ボランティアに関心のある人、子育て支援について学びたい人

定員 25人(申込多数の場合は抽選)

申込方法 6月17日(月)までに電話またはファクスで

④沼津っ子ふれあいセンター「ぼっぼ」 ☎FAX055-952-8077

### 様々な悩みの相談に応じます 教育相談のご案内

親や子供自身が抱える様々な悩みの解決に向けて、相談員と一緒に考えていきます。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

#### ◆面談相談

カウンセリング、心理療法、遊戯療法などを通して相談者自らが進むべき方向を見出ししていくことを援助しています。

まずは、電話で青少年教育センターへご連絡ください。相談員が相談の概要を伺います。

とき 平日(月～金曜日)、9時～17時

④青少年教育センター ☎055-951-3440

#### ◆やまびこ電話

☎055-951-7330

青少年に関する様々な問題や悩みについて、匿名での電話相談も随時受け付けています。

とき 平日(月～金曜日)、10時～19時

### 母子健康手帳機能付き！ 沼津市子育てアプリをご活用ください!!

子供に合わせた予防接種スケジュールを自動で作成し、予定日をメールでお知らせするほか、写真付きの成長記録も保存することができます。また、親子で遊べる場所や医療費助成、離乳食、保育園・幼稚園、医療機関に関する情報など、幅広い子育て支援情報にアクセスできます。

登録には、子供の生年月日、メールアドレス、ニックネーム等が必要になりますが、個人が特定されるような情報(実氏名等)は必要ありません。スマホだけでなく、パソコン版の子育てアプリも利用できます。

④健康づくり課 ☎055-951-3480



季節の変わり目は、気温差や気圧の変化により体調を崩すことがあります。日頃から健康づくりに留意し、毎日元気に過ごしましょう！

### 静岡県民限定！食と生活習慣チェック！

自身の食と生活習慣の良いところと見直すべきところを確認してみませんか。

スマホやパソコンで、食事や生活習慣に関する質問に回答すると、栄養摂取状況や生活習慣病リスクが一目でわかり、どのようにすれば改善できるかがわかります。

結果の見方や改善策の相談は、保健センターへお気軽にお問い合わせください。



回答はこちらから！

### HIV(エイズ)・梅毒・肝炎ウイルスの検査

検査は匿名かつ無料で受けることができます。

とき 月1～3回、火曜日

ところ 県東部保健所(高島本町)

申込方法 電話で(予約制)

※日程等の詳細は、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

④県東部保健所地域医療課

☎055-920-2109



ホームページ

### 5月31日は世界禁煙デー 5月31日～6月6日は禁煙週間です

5月31日は、WHO(世界保健機関)により定められた「世界禁煙デー」です。また、厚生労働省では、毎年5月31日～6月6日を「禁煙週間」と定めています。

自身の健康だけでなく、ご家族や職場の人の健康を守るためにも、この機会に禁煙に挑戦してみませんか。

### 加熱式たばこであってもニコチン依存にご注意を！

煙が少ないと言われている加熱式たばこにもニコチンが含まれていて、ニコチン依存の状況は紙巻きたばここと変わりません。加熱式たばこも、紙巻きたばこと同様、健康に悪影響を及ぼす可能性は否定できません。



### あなたの禁煙を応援します！

健康のためにたばこをやめたいけどやめられない、どのように禁煙したらいいか知りたい等の、禁煙に関する個別の相談(予約制)を受け付けています。

詳細は、保健センターへお問い合わせください。



### ◆望まない受動喫煙を無くそう！

「受動喫煙」とは、たばこを吸わない人が、自分の意思とは関係なく他人のたばこの煙を吸うことをいいます。たばこの煙には多くの有害物質が含まれており、喫煙者本人だけでなく、受動喫煙によって家族や職場で一緒に過ごす人にもがんや虚血性心疾患、乳幼児突然死症候群等のリスクが高まることが報告されています。

非喫煙者が受動喫煙に遭遇した場所は、飲食店37%、遊技場30%、職場28%です。周りにいる人を受動喫煙にさらさないため、たばこを吸うときは喫煙可能な場所に移動しましょう。

### 不妊・不育症治療費の助成

市では、妊娠を望みながら、不妊・不育症に悩む夫婦(事実婚を含む)のために、治療費の一部を助成しています。子供の有無や数に制限はありません。

対象治療 一般不妊治療(人工授精・タイミング療法・薬物療法等)、生殖補助医療(体外受精・顕微授精)、生殖補助医療におけるT E S E(精巣内精子採取術)・M E S A(顕微鏡下精巣上体精子吸引術)等の男性不妊治療、不育症治療

助成金額 治療に要した自己負担額の1/2の額で、夫婦1組につき1年度上限30万円

助成期間 通算5年度

※対象者や申込方法等の詳細は、市ホームページをご覧ください。

④広報ぬまづ 検索



information お知らせ

保健センターインフォメーション



④健康づくり課(保健センター) ☎055-951-3480