

プレパママ教室(土曜日コース) 母子保健班

初めてお父さん・お母さんになる人の教室です。妊娠・出産・育児の知識を勉強するだけでなく、お友達をつくる良い機会になります。ぜひご参加ください。

日時 2月14日(土) 9:00～11:30

場所 すこやかセンター 3階

内容 ○妊娠中の生活

○ママと赤ちゃんのお口の手入れ&栄養

○お風呂の入れ方

○妊婦体験(パパ)

対象 令和8年4～6月出産予定の初めて赤ちゃんを迎える
パパ・ママ

定員 先着8組

費用 250円(テキスト代)

持ち物 母子手帳

申込み 2月4日(水)までに電話予約



いずみつくし会 会員募集

成人保健班

いずみつくし会は、糖尿病の合併症を防ぎ、自己コントロールを継続していくために発足した自主グループです。糖尿病だけではなく、高血圧や脂質異常症などを含めた多くの生活習慣病の予防・コントロールするために活動しています。

生活習慣病予防に関心のある人は、ぜひ一緒に活動してみませんか。

活動内容 定期的な学習会(講義・調理実習・ウォーキングなど)を実施しています。役員を中心に事業を計画し、健康推進課の保健師・管理栄養士・歯科衛生士がサポートしています。

費用 入会金 500円・
年会費 1,000円

申込み 健康推進課窓口で
申込み



成田赤十字病院 公開健康講座

成人保健班

日時 1月31日(土) 14:00～15:30

場所 赤坂ふれあいセンター大会議室
(旧ボンバルタ成田店アネックス館B棟2階)
<成田市赤坂2丁目1番地 14>

内容 前立腺がんのい・ろ・は～前立腺がんの基礎知識～

講師 吉田 一樹さん

(成田赤十字病院 第三泌尿器科部長)

定員 80人

申込み 1月6日(火)から、成田赤十字病院社会課に電話または
ホームページで受付

詳しくは、成田赤十字病院ホームページをご覧ください。

問 成田赤十字病院社会課 ☎(22)2311



インフルエンザを予防しましょう

感染症予防班

インフルエンザは、例年12月から3月頃までが流行シーズンです。今年度は、令和7年11月にインフルエンザ警報が発令されています。対策を十分に、予防しましょう。

対策

○ワクチン接種

感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効とされています。高齢者インフルエンザの定期予防接種は、1月31日まで接種が可能です。

○外出後の手洗い

流水・せっけんで手洗いをして、手指に付いたウイルスを除去しましょう。

○適切な湿度の保持と小まめな換気

室内は加湿器などで湿度(50～60%)を保ち、換気しましょう。

○十分な休養と栄養摂取

休養を十分に、栄養バランスの良い食事を心がけて体の抵抗力を高めましょう。

令和8年1月から

母子健康手帳の交付が予約制に変わります

母子健康手帳の交付をお待たせすることなく手続きできるように、令和8年1月から予約制とさせていただきます。

対象者 富里市に住民登録されており、医療機関で母子手帳の発行を受けるよう案内を受けた人

交付場所 すこやかセンター1階 すくすくルーム

交付日時 月～金曜日(休日を除く) ① 9:15～ ② 10:45～ ③ 13:00～ ④ 14:30～

所要時間 30分～1時間

予約方法 前日までに電話で申込み

持ち物 ○身分証明ができるもの

○妊娠していることを証明できるもの(エコー写真または妊娠証明書など)

○妊婦本人の振込口座情報(妊婦支援給付金の申請に使用)



問・申込先

健康推進課 ☎(93)4121