

やってみよう! ふくふく健康チャレンジ2016



各種健康診査、健康づくりのための教室などに参加し、応募すると、抽選で素敵な景品が当たります。
市内在住、市内在勤・在学の方
12月26日(月)応募は当日消印有効まで ※チラシ・応募はがきは、保健総務課、各保健センターなどで配布

おいでませ糖尿病教室

11月4・11・18・25日(全4回)
午後2時～4時 医師による糖尿病基礎知識講座 ▽HbA1cって何? ▽食事療法★基礎編、応用編 ▽日常生活について ▽内服薬★インスリンについて「自分で測ろう!血糖値」 ▽運動療法★実践 10人(先着順) 糖尿病手帳、筆記用具 電話で、平日午後1時～5時に内科外来へ。
岡岡市立市民病院(231-4111)

インフルエンザの 予防を心掛けましょう!

インフルエンザは11月下旬～3月に流行しますので、次のことに注意し予防を心掛けましょう。
▽外出から帰宅した際には、必ず手洗い、うがいをする ▽せきなどの症状のある時や外出時には、

マスクを着用する ▽インフルエンザの流行時には、なるべく人混みを避け、不必要な外出を控える ▽抵抗力をあげるために、日頃から規則正しい生活を心掛ける ▽室温20度前後、湿度50～60%を保ち、換気をするなど環境を整える ▽予防接種を受ける ▽風邪症状がある時はマスクをつけ、医療機関を受診する
保健医療課(231-1530)

食品衛生責任者養成講習会

飲食店などの食品営業を行う場合は、この資格が必要です。※食品営業を行わない方も受講可
11月21日(月) 岡岡労働福祉会館(幸町) 70人 7000円
11月1日～14日(必着)※申込書は下関市食品衛生協会(231-3335)へ請求を ※応募多数の場合は、事業者優先
岡岡生活衛生課(231-1936)

ノロウイルスによる 食中毒に注意!

毎年、冬を中心にノロウイルスによる食中毒が多発しています。ノロウイルスは、人から食品、食品から人、人から人へ感染が広がり、集団食中毒につながる恐れもあります。
▽調理する人の健康管理に気を付けましょう。下痢、嘔吐、発熱な



どの症状があるときは、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。▽作業前には手洗いをしましょう。トイレに行った後、調理作業に入る前、食事の前には手を洗いましょう。汚れの残りやすいところは指先、指の間、爪の間、親指の周り、手首です。▽調理器具の消毒をしましょう。洗剤などで十分に洗浄し、漂白剤などで消毒するか、熱湯消毒を行います。▽カキなどの二枚貝は中心部を85度～90度で90秒間以上加熱しましょう。
岡岡生活衛生課(231-1936)



母親学級

妊娠中の方 11月16日(水)午後1時30分～3時 岡岡新下 保健センター 出産のはなし、赤ちゃんのいる生活について 10人(予約制) 母子健康手帳
岡岡こども保健課(231-1447)



児童館のイベント

●ゆたか児童館(253-8281)
▽かばおじさんの腹話術Ⅱ 幼児と保護者など 11月16日(水)午前10時30分

育児・健康相談(11月)

▽下表の通り 相談担当者=保健師など ※育児相談は母子健康手帳を持参
▽育児相談=こども保健課(231-1447)、健康相談=成人保健課(231-1935)
育…育児相談 健…健康相談
骨…骨量測定

場 所	日 曜	内 容	
		10:00～12:00	13:30～15:30
唐戸保健センター	4 金	育	
豊北保健センター	4 金	育	
六連島魚村センター	7 月	健	
新下関保健センター	8 火		健・骨
豊田子育て支援センター	9 水	育	
宇賀児童館	9 水	育 10:15～11:00	
菊川子育て支援センター	16 水	育	
新下関保健センター	21 月	育 10:00～11:30	
山陽保健センター	25 金	育	
蓋井島保健福祉館	30 水		健 10:30～15:00

ひかり童夢(29-0980)

▽スタンプ遊びⅡ 幼児と保護者 11月4日(金)午前10時30分
▽クリスマス飾り作りⅡ 幼児と保護者 11月16日(水)午前10時30分 25人(当日先着順)
●ひこまる(266-3321)
▽第2回避難訓練Ⅱ 幼児と保護者 11月18日(金)午前10時30分
▽自分の印鑑を作ろうⅡ 小学生、乳幼児と保護者 11月19日(土)午前10時30分 20人
100円 11月1日(火)から、直接か電話でひこまるへ。▽クリスマス飾り作りⅡ 幼児と保護者 11月30日(水)午前10時30分 30人 11月1日(火)から、直接か電話でひこまるへ。

宇賀児童館(276-0001)

▽保健師の育児相談&親子リトミックⅡ 幼児と保護者 11月9日(水)午前10時15分 ▽かばおじさんの腹話術Ⅱ 幼児と保護者、

ひとり親(母子・父子)家庭の JR通勤定期乗車券割引制度

児童扶養手当受給者・同居者(同手当算定の対象者のみ)の方は、JRの通勤定期乗車券に限り3割引まで購入できます。この制度を利用される方は、あらかじめ市役所で手続きが必要です。
▽受付時間Ⅱ 平日の午前8時30分～午後5時15分 ▽受付場所Ⅱ こども家庭課 岡岡こども家庭課(231-13358)



親子で楽しむ名作アニメ映画 無料鑑賞会

●それいけ!アンパンマン おもちゃの星のナンダとルンダⅡ 幼児と保護者 11月20日(日)

午前10時30分、午後1時30分 所
 シーモールシアター(竹崎町四丁目)
 ▼上映時間 約67分 回 160人(先着
 順) ※詳細は下関商業開発(☎232-1
 118)へ
 園こども家庭課(☎231-1353)

育児学級

●離乳食編 園生後4
 カ月〜6カ月ごろの赤
 ちゃんと保護者 回 所
 ①12月16日(金) 唐戸
 保健センター ②12月21日(水) 豊浦保健センター
 ▼各日午前10時30分〜11時45分ごろ 園 離乳食、育児について 回 各日20組 園 各100円 回 ①11月16日(水)から、電話で唐戸保健センター(☎231-1233)、②11月21日(月)から、電話で豊浦保健センター(☎772-4022)へ。



●オレンジリボンたすきリレーin 下関2016
 11月20日(日)に児童虐待防止の象徴、オレンジリボンをたすきに
 見立て、市内をリレーしながら児童虐待防止を呼びかけます。 ※スタート・ゴールのカモンワープ特設会場では、午前9時〜11時にイベントを実施 ※詳細はなかべ子ども家庭支援センター「紙風船」のホームページで確認を
 園こども保健課(☎231-1432)

保育園、認定こども園(保育園タイプ)の園児募集(4月から)

平成29年4月1日現在、市内に住民票があり、保護者が次のいずれかに該当し保育が必要な場合 ▼家庭外(内)で仕事をしている ▼出産前後のため保育ができない ▼保護者の長期疾病か障害 ▼同居親族の介護・看護や長期入院している親族の入院付き添い ▼火災・風水害・地震などの災害の復旧 ▼求職活動や起業準備 ▼学校や職業訓練校などの就学 ▼虐待やDVのおそれがあること ▼市長が認める前記に類する状態にある場合 園子どもための教育・保育給付支給認定申請書、各種証明書など必要な書類、印鑑 回 11月12日(土)まで ▼追加募集 ①(1回目)11月14日〜12月10日、(2回目)



11月は児童虐待防止推進月間

全国の児童虐待に関わる相談対応件数は増加しています。厚生労働省では児童虐待防止に対する関心と理解を深めるため、さまざまな広報、啓発活動を実施しています。 ●虐待に気付いたり、虐待かな? と思ったら速やかに連絡・相談を! [連絡先] ▼家庭児童相談室(☎231-1980)、▼下関児童相談所(☎231-3191)、▼児童相談所全国共通ダイヤル(☎189)

ふくふくフェスタ2016

12月12日〜平成29年1月14日 ※育児休業明け保育所入所予約を含む ▼求職活動を理由とする方についても随時受け付けますが、選考は募集2回目の方と同時にを行います。 ※入園希望の保育園・こども園に行き、申し込み ※日曜日、祝日を除く ※申込書は各園、こども育成課、各総合支所市民生活課で配布
 ●幼稚園、認定こども園(幼稚園タイプ)の園児募集(4月から) 各園に直接、問い合わせを。
 園こども育成課(☎231-1929)

両親学級

回 11月19日(土)午前10時30分〜午後4時 所 ふくふくこども館、シーモール下関2階サンパティオ(竹崎町四丁目) 回 ステージアトラクション、製作コーナー(お面、手作りおもちゃなど)、協力企業による体験コーナー、講師の先生の作品展、こども館キャラクター人気投票、キャラクタークイズラリーなど 園 ふくふくこども館 (☎227-25581)



妊妊娠中(妊娠6カ月以降)の方とその配偶者 回 11月19日(土)午後1時30分〜3時 所 新下関保健センター 回 保健師による講話、妊婦疑似体験、赤ちゃんのお風呂の入



下関市国保に加入の福祉医療費助成制度受給者の方へ

福祉医療費助成制度(乳幼児、ひとり親家庭等、子ども、重度心身障害者)の受給者で、下関市の国民健康保険に加入されている方は、この度の被保険者証のカード化に伴う被保険者番号の変更について、福祉医療費助成制度での変更届を提出する必要があります。 園こども家庭課(☎231-1928)、障害者支援課(☎231-1917)

高齢者等住宅資金融資

市内に住所があり、金融機関の審査基準を満たす①か②に該当する方 ①60歳以上の方 ②障害者(身体障害者手帳1級〜4級か療育手帳A)の方 ※①②の同居(予定も含む)の親族も可 ※その他条件あり。問い合わせを 回 対象工事 ①高齢者や障害者に配慮した住宅の新築、専用居室や利用に適した浴室・トイレなどを増築・改築・改造する工事、玄関から道路までの通路などのバリアフリー化工事、これらの工事に伴う用地取得 ※

修繕目的の工事と融資予定通知前に着工した場合は対象外 ▼融資額 ③30万円〜400万円 ▼融資利率 ④年3.9% (うち保証料率2%) ⑤年3.25% (うち保証料率1.35%) ※どちらも固定金利。取扱金融機関により異なる ▼融資期間 ⑥10年以内 ▼返還方法 ⑦元利均等月賦償還 ※連帯保証人が1人必要 ※予算が無くなり次第終了 回 住民票、所得証明書、土地・建物の登記簿、工事見積書、図面など 回 直接、福祉政策課、各総合支所市民生活課へ必要書類の提出を。



障害児福祉手当・特別障害者手当・特別児童扶養手当の申請を

●障害児福祉手当・特別障害者手当 ⑧ 回 政令で定める程度の障害の状態(重度・最重度にある方) ●特別児童扶養手当 ⑨ 回 20歳未満(中度以上)にある児童を養育している方 回 障害者支援課、各総合支所市民生活課へ。 ※所得制限あり 回 障害者支援課(☎231-1917)