

赤ちゃんの交流会やふれあい遊び

赤ちゃん広場

●日時／①5月14日(日) ②5月23日(日) 各日13時30分～15時30分 ●対象／生後2～5か月児と保護者 ●申込／①5月7日(日)までに電話で ②5月16日(日)までに電話で ●場所・申込・問合せ先／①南保健センター ②西保健センター

さんさん広場

●日時／5月8日(日)10時～11時30分 ●場所／北コミュニティセンター ●対象／0歳児と保育者 ●定員／先着25組 ●申込／4月10日(日)～電話で ●申込・問合せ先／北保健センター

ほっと広場

●日時／5月18日(日)10時～11時30分 ●対象／1歳未満児と保育者 ●定員／25人(抽選) ※初参加優先 ●申込／5月11日(日)までに電話で ●場所・申込・問合せ先／中保健センター

マタニティサークル

●日時／①5月7日(日)・14日(日) ②5月9日(日)・23日(日) 各日13時30分～15時30分 ●場所・問合せ先／①南保健センター ②西保健センター

子育てひろば

場所	4月	5月
河北コミュニティセンター	10 (日)	15 (日)
中央コミュニティセンター	11 (日)	16 (日)
北コミュニティセンター	12 (日)	17 (日)
河南コミュニティセンター	17 (日)	22 (日)
東部コミュニティセンター	18 (日)	23 (日)
河西コミュニティセンター	19 (日)	24 (日)

●時間／10時～11時30分(開場9時30分～)
●対象／未就園児と保護者 ※こびちゃんバッグ(お持ちの方)・カラーマーカー・古新聞・靴袋持参
●問合せ先／子育て支援課 ☎435-1329

乳幼児健診

●受付時間／13時～14時30分

	中保健	西保健	南保健	北保健
4か月児 30年1月生まれ	5/8 (日) 5/22 (日)	5/10 (日) 5/24 (日)	5/15 (日) 5/29 (日)	5/11 (日) 5/23 (日)
10か月児 29年7月生まれ	5/18 (日) 5/25 (日)	5/8 (日) 5/22 (日)	5/16 (日) 5/30 (日)	5/9 (日) 5/17 (日)
1歳6か月児 28年9月生まれ	5/17 (日) 5/23 (日)	5/15 (日) 5/29 (日)	5/11 (日)	5/25 (日)
3歳児 26年11月生まれ	5/10 (日)	5/16 (日) 5/30 (日)	5/24 (日)	5/31 (日)
2歳6か月児 27年11月生まれ	5/9 (日)	5/18 (日)	5/25 (日)	5/8 (日)

※母子手帳持参。治療中の方は主治医にご相談ください。

子育て



中保健センター ☎488-5122 / 南保健センター ☎499-5566
西保健センター ☎455-4181 / 北保健センター ☎464-5051

こんにちは赤ちゃん事業

生後4か月までの乳児がいる家庭を保健師・助産師等が訪問し、育児相談や子育て支援情報を提供。出生届出時の「出生連絡票(こんにちは赤ちゃん事業)」をもとに、電話連絡のうえ訪問します。
※市外で出生届を提出した方や出生後転入してきた方、出生連絡票を提出していない方はご連絡ください。
●問合せ先／地域保健課 ☎488-5120



離乳食講習会

●日時／①5月8日(日) ②5月25日(日) 各日10時30分～11時45分 ●定員／先着20組 ●申込／4月10日(日)～電話で ●場所・申込・問合せ先／①南保健センター ②西保健センター

青空広場

●対象／就学前の子供と保育者 ※雨天中止

場所	4月	5月	6月	時間	問合せ先
和歌山公園	17 (日)	22 (日)	12 (日)	10:00～11:00	さつきランド ☎473-2444
交通公園	18 (日)	9 (日)	6 (日)	10:30～11:30	さつきランド ようすいランド ☎445-6875
紀三井寺公園	12 (日)	24 (日)	7 (日)	10:30～11:30	いさお KIDS ☎464-4320
高津公園	9 (日)	14 (日)	4 (日)	10:30～11:30	こうまなかよしランド ☎477-2310
砂山公園	16 (日)	21 (日)	11 (日)	10:30～11:30	しょうぶふれあい広場 ☎466-2556
園部公園	4 (日)	9 (日)	13 (日)	10:30～11:30	さかえ Kids サポート ☎455-3336
弘西公園	11 (日)	2 (日)	6 (日)	9:30～10:30	
紀の川第八緑地公園	18 (日)	16 (日)	20 (日)	10:30	
小倉勝宝台公園	24 (日)	8 (日)	5 (日)	10:30	
紀伊風土記の丘	25 (日)	9 (日)	6 (日)	10:30	
松下公園	26 (日)	10 (日)	7 (日)	10:30	
四季の郷公園	19 (日)	17 (日)	7 (日)	10:30	
	26 (日)	31 (日)	21 (日)	10:30	
ふじと台総合案内所内メリッチガーデン	16 (日)	14 (日)	18 (日)	9:30～10:30	
東松江緑地	17 (日)	15 (日)	25 (日)	10:30	
野崎公園	18 (日)	16 (日)	20 (日)	10:30	

地域包括支援センター	相談日
西脇 ☎456-1212	4/12 (日)
松江 ☎488-8782	4/20 (日)
川永 ☎464-2468	4/17 (日)
東山東 ☎466-3344	4/19 (日)
名草 ☎444-3142	4/24 (日)
宮前 ☎474-5535	4/19 (日)
高松 ☎435-0312	4/26 (日)
城北 ☎488-5518	4/3 (日)

認知症に関する相談
認知症について、気になることや心配事はありますか。医師が相談に応じます。予約は各地域包括支援センターへ。

うつ病夜間相談
眠れない、気分がうつうつしい、やる気が出ないなどの状態が続いていませんか。精神科医・精神保健福祉相談員等が相談に応じます。
▼日時 4月11日(水)18時～
※予約制 ▼予約・問合せ先 保健対策課 ☎488・5117

相談
予約受付日の変更
5月7日(月)実施の「弁護士による法律相談」の予約は、本来の予約日が休日となるため5月2日(水)に受け付けます。
▼問合せ先 市民相談センター ☎435・1025

健康
リレー・フォー・ライフ・ジャパン2018わかやま
がん征圧・がん患者支援チャリティイベントです。がんとうき合い、ともに支えあう社会をめざしましょう。
▼日時 4月14日(土)12時～15日(日)13時 ▼場所 和歌山公園 園砂の丸広場 ▼内容 24時間リレーウォークなど ▼問合せ先 わかやま実行委員会事務局 ☎070・1340・2178
※詳細は市HP (ID:1015885)

生活困窮者の自立相談
生活や仕事に不安や悩みを抱えている方はご相談ください。自立に向けた取組をお手伝いします。
▼場所・問合せ先 生活支援課(東庁舎1階) ☎435・1205

女性のための無料相談会
女性行政書士が相続・遺言・離婚等の相談に応じます。
▼日時 毎月第3月曜(祝日の場合は翌週)、13時～16時 ※要予約 ▼場所・予約・問合せ先 県行政書士会(九番丁1中谷ビル2階) ☎432・9775

栄養教室(講話と調理実習)
①ハン食でもバランスOKごはん
▼日時 5月11日(金)13時30分～15時30分 ▼定員 25人(抽選)
▼申込 5月2日(水)までに電話で ▼場所・申込・問合せ先 西保健センター ☎455・4181
②目覚まし朝ごはん
▼日時 5月24日(木)13時30分～15時30分 ▼定員 25人(抽選)
▼申込 5月17日(木)までに電話で ▼場所・申込・問合せ先 中保健センター ☎488・5122
③とも
初参加優先。三角巾・エプロン・手拭きタオル・筆記用具持参。

献血にご協力ください
必要としている方に確実に血液を届けられるよう、継続したご協力をお願いします。
●和歌山駅前献血ルーム(美園町5・1・2新橋ビル5階)
▼実施日 毎週金曜以外(1月1日は休み) ▼時間 9時30分～13時、14時～17時45分 ※成分献血は17時まで
●市役所本庁舎玄関前
▼実施日 4月25日(水)・5月25日(金)・6月25日(月) ▼時間 10時～12時、13時～16時30分 ※毎月1回。実施日は市HP (ID:1015890)。
▼問合せ先 県赤十字血液センター ☎499・7724、総務企画課 ☎488・5108

運動教室の場所・時間・定員
河西コミュニティセンター(隔週火曜・10:00～12:00) 80人
中央コミュニティセンター(隔週火曜・10:00～12:00) 80人
河北コミュニティセンター(隔週火曜・13:30～15:30) 80人
北コミュニティセンター(隔週水曜・10:00～12:00) 100人
男女共生推進センター(隔週水曜・13:30～15:30) 60人
河南コミュニティセンター(隔週木曜・10:00～12:00) 80人
東部コミュニティセンター(隔週木曜・13:30～15:30) 80人
東公園体育館(隔週金曜・10:00～12:00) 160人
片男波公園健康館(隔週金曜・13:30～15:30) 150人

生活習慣病予防のための運動教室(全17回)
健康運動指導士の指導で、さまざまな内容(ピラティス・エアロビクス・ペットボトルやタオルを使った体操など)のプログラムを行います。一緒に運動の知識や技術を学びましょう。
▼期間 5月～7月、9月～3月
▼場所・時間・定員 左表参照
※申込多数の場合、抽選。和歌山市民健康保険(国保)加入者優先。第2希望まで受付。
▼対象 一人で運動可能で、要介護認定(要支援・要介護)を受けていない方 ▼費用 1000円 ▼申込 4月4日(水)～13日(金)に直接国保年金課(市役所1階)へ ※国保加入者は被保険者証番号がわかる物を持参 ▼申込・問合せ先 国保年金課 ☎435・1215

保健栄養学級・食生活改善推進員養成講座(全8回)
講話・調理実習を通じて栄養や運動などの知識を身に付け、地域で食育推進活動を行うボランティアを養成する講座です。※活動内容は市HP (ID:1001549)