

# 生活カレンダー

December

12

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				11 🗑️ 埋立 💖 のびのび相談	12 🗑️ 一般 💖 乳・子宮・大腸がん検診	13
14	15	16 🗑️ 一般 💖 離乳食教室(後期)	17 🗑️ 再生(雑誌等) 💖 リサイクル運動 💖 からだサプリ⑦	18 🗑️ 埋立 💖 健康料理教室 💖 のびのび相談	19 🗑️ 一般 💖 育児相談	20
21	22 🗑️ 一般 💖 7・8ヶ月児相談 💖 心配ごと相談	23	24	25 🗑️ 埋立 💖 のびのび相談	26 🗑️ 一般	27
28	29	30 🗑️ 一般	31	1 (平成27年1月)	2	3
4	5 🗑️ 一般	6 💖 マタニティ教室①	7 🗑️ 再生(新聞紙等)	8 🗑️ 埋立 💖 のびのび相談 💖 3歳半健康診査	9 🗑️ 一般	

各施設等のマーク    💖 保健福祉センター    🗑️ ごみ出しの日

## 健康事業内容

名称	日	時間	備考
離乳食教室(後期)	16	10:00~12:00	対象:9~10ヶ月児(要予約) 内容:管理栄養士による後期・完了期の離乳食の講話と調理実習。 持ち物:エプロン・三角巾・おんぶ紐もしくはベビーカー
からだサプリ教室(介護予防教室)	17	13:15~15:00	対象:65歳以上で介護認定を受けていない方。 内容:健康運動士による転倒予防の運動教室。 (定員30名、予約必要)
健康料理教室	18	10:00~13:00	内容:肥満予防・高血圧予防を目的とした管理栄養士による調理実習の栄養教室(要予約) 持ち物:エプロン、三角巾、筆記用具
育児相談	19	9:30~11:00 13:00~14:00	内容:身体計測、保健相談、栄養相談 持ち物:母子健康手帳
マタニティ教室①	1/6	10:00~11:30	対象:妊娠12~27週の妊婦(対象週数以外の方も参加できます)(要予約) 内容:妊娠中のトラブル予防法・栄養等に関するお話 (助産師・保健師・管理栄養士)
のびのび相談	11 18 25 1/8	予約制	内容:「子どもへの関わり方がわからない。落ち着きがない。」 など臨床心理士による子どもの発達に関する相談(要予約)
精神福祉相談		随時	内容:相談支援事業所が相談を受けます。 ソリオTel(345-9016)、HANA Tel(320-2761)
障がい者の就職相談		随時	内容:四日市障がい者就業・生活支援センタープラウの相談員が相談を受けます。 Tel(354-2550)
知的障がい福祉相談		随時	内容:相談支援事業所が相談を受けます。 陽だまりTel(328-5881)フルームTel(329-5657)
女性の悩み相談		随時	内容:北勢福祉事務所の女性相談員がDV・家庭問題などの相談を受けます。 Tel(352-0557)
児童福祉相談		随時	内容:北勢児童相談所の相談員が子どもの発達・虐待・非行等の相談を受けます。 Tel(347-2030)

※お申し込みは、子育て健康課(TEL 377-5652) 保健師・看護師・管理栄養士まで



心配ごと相談(22)  
毎回、保健福祉センター2階研修室  
午後1時~午後3時30分まで

**リサイクル運動**  
(毎月第3水曜日(祝日、雨天の場合は翌日))  
収集場所 保健福祉センター駐車場  
(午前9時~午後1時まで)  
出張場所 朝日ヶ丘地蔵広場  
(午前10時~10時30分まで)  
朝日ヶ丘公民館  
(午前10時30分~11時まで)

ごみ出しの日	一般ごみ	再生ごみ	埋立ごみ
	火・金 22・1/5	17(雑誌等) 1/7(新聞紙等)	木