

**女と男 市川の楽しい資産形成講座**  
吉本興業所属の芸人が面白おかしくでもためになる保険、税金、資産や生活費の見直しを教えてください。  
井上小公造さんからのマル秘情報も飛び出しますかも！  
相方のワダちゃんも参加します。  
時 2月23日(水・祝)午前10時～11時30分  
定 2千円 定先着30人  
申 電話・応募フォーム・来館



**健康講座**  
内 松下記念病院の専門家が中部エリアコミュニティセンターにやってくる！痛みをなくして、目指せマイナス5歳!!  
時 ①2月14日(月)腰痛予防  
②2月21日(月)良い姿勢の歩き方  
③2月28日(月)五十肩予防  
各日午前10時～11時  
定 各日程先着20人  
申 電話・応募フォーム・来館



**庭窪コミュニティセンター**  
庭窪絵本の広場「絵本の読み聞かせ」  
内 季節に合った絵本の読み聞かせ・エプロンシアター・手遊びなど  
時 2月25日(金)午前10時30分～11時  
講 読み聞かせボランティアサークルわくわく

**東部エリアコミュニティセンター**  
親子のあそび座@ヒガシ  
時 2月10日(木)午前10時  
対 幼児と保護者  
講 子育て支援ボランティア、東地区福祉委員会  
定 先着30組 申 当日受け付け

**東部エリアコミュニティセンター**  
やってみよう！ヨガ  
内 ヨガの体験です。心と体のバランスを整え、ご自身のペースで行いましょう。  
時 2月27日(日)午前10時～正午  
対 年齢不問  
講 高浦容子氏(全米ヨガアライアンス RYT200)  
定 先着15人  
持 ヨガマット(なければバスタオル)、動きやすい服装、タオル、水分  
注 マスクの着用をお願いします。  
申 2月4日(金)受け付け開始

**北部コミュニティセンター**  
おやこの絵本の時間  
内 楽しい絵本の読み聞かせ  
時 2月24日(木)午前10時30分～11時  
場 1階和室 対 未就学児とその保護者  
講 朗読ボランティアサークルこまどり  
定 先着10人程度

**北部コミュニティセンター**  
絵本でほっとタイム♪【毎月第2水曜】  
内 絵本の読み聞かせ、子育てアドバイザー、ママ同士のおしゃべりの場など。  
乳幼児期から絵本に触れ合うきっかけに、ママ友の輪を広げる場に。  
時 2月9日(水)・3月9日(水)午前10時30分～正午  
対 2歳までの乳幼児  
児 親子  
講 中村和美(子育て広場ばらばら)  
定 先着10組  
申 毎月4日午前10時



**錦コミュニティセンター**  
「多肉の寄せ植え」  
内 手軽に育てられる多肉植物を、手のひらサイズの寄せ植えにします。暮らしに植物をプラスしませんか？  
時 3月20日(日)①午前10時②午後1時③午後3時  
定 各先着10人  
申 3月1日(火)午前9時  
備 2月20日(日)開催の「花束ハーバリウム」は申し込み受け付け中



**守口文化センター(エナジーホール)**  
生活筋力向上プログラム  
「下肢の機能改善を目指す」  
内 下肢筋力の維持・向上を目指します。転倒予防や歩行に必要な筋力を鍛える運動を行います。  
時 2月14日・21日・28日(月)午前10時～11時(全3回)  
定 2,200円 定先着15人  
申 受け付け中

**スマホ教室**  
内 スマホで写真を撮影し、撮影した写真を友人や家族へ送ります。  
時 2月22日(火)午前11時～正午  
定 先着15人 申 受け付け中

**両親教室(プレパパ&プレママ) (平日版)**  
内 ①歯(は)っぴーマタニティライフ...: 栄養のお話・妊婦科健診・口腔衛生指導(歯科健診は希望者のみ。単独も可)  
②「Welcome baby」...: 助産師のお話(出産準備と育児について)・赤ちゃんのおふろの実習  
時 ①2月15日(火)午後1時15分～1時間半  
②2月17日(木)・22日(火)(各同内容)午後1時30分～2時間程度  
場 ①市民保健センター  
②市役所103号室(予定)  
対 ①およそ妊娠16週～24週くらい  
②およそ妊娠26週～35週くらい  
持 ①母子健康手帳・筆記用具  
②母子健康手帳・筆記用具・動きやすい服装  
備 妊婦科健診のみ受診の場合は、受付時間や所要時間が変わります。別途案内します。  
注 受付時間・会場が変更になる場合があります。災害などで中止となることもあります。  
TEL 06・6992・1033(申込専用電話にて要予約)

**市民保健センター**  
TEL 06・6992・2217  
場 大宮通1-13-17

**高齢者肺炎球菌予防接種**

令和3年度接種対象者の実施期間は 3月31日まで  
すでに接種済みの人は再接種できません。再接種による副反応発症の可能性が高いためです。接種歴を必ず確認してください。

場 守口・南真・寝屋川・大東・四條畷市の各委託医療機関  
対 表1 表2  
持 表2  
備 対象者のうち生活保護世帯の人は本人負担額を全額免除します。接種前に必ず無料接種券の発行手続きを、

対象者(表1)

(1)	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生の人 昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生の人 昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生の人 昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生の人 昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生の人 昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生の人 大正15年4月2日～昭和2年4月1日生の人 大正10年4月2日～大正11年4月1日生の人
(2)	満60歳以上65歳未満の人で、心臓・じん臓・もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がいのあるいずれかで、身体障がい者手帳1級もしくは1級相当の人

注 過去に肺炎球菌の予防接種を受けたことがある人は対象外

市民保健センターまたは生活福祉課で行ってください。接種時に「無料接種券」がない場合は、費用を徴収します。  
なお、市民税非課税世帯に属する人の全額免除はありません。  
接種後、痛みや熱を伴ってはれるなど気になる症状が出た場合は、接種した医療機関に相談してください。

接種回数 1回

対象者	必要書類
表1で(1)に該当する人	▽[令和3年度高齢者肺炎球菌予防接種のご案内] (市から令和3年4月に発送) ▽健康保険証など(住所・年齢確認のため)
表1で(2)に該当する、60歳以上65歳未満の人	身体障がい者手帳の写しまたは診断書
上記該当者のうち、生活保護世帯の人	上記の書類に加え「無料接種券」

あえる  
TEL 06・6995・7833  
場 市役所3階

**育児相談**  
「あえる」では、安心して子育てができるように保健師、助産師、保育士などの専門職がさまざまな不安や疑問などの相談に応じています。

また、遊びの広場「もりランド」にも子育てアドバイザーがいますので、気軽に相談してください。  
時 月・土曜日 午前9時～午後5時30分

**母子健康手帳交付**

母子健康手帳交付時には、保健師などの専門職による面接を行い、出産に向けて、体調面や経済面、育児サポートに関するサービスの説明・相談などを行っています。母子健康手帳などは原則として窓口での交付となりますが、新型コロナウイルスの影響で来庁が難しい場合は、電話で相談してください。

場 あえる  
持 マイナンバーカードまたは個人番号通知カードと本人確認書類  
備 妊婦健康診査受診券の交付、保健指導も実施  
注 本人確認書類とは官公署が発行した写真付きのもの(運転免許証など)なら1点、官公署が発行した写真のないもの(各種保険証・年金手帳など)なら2点。



**両親教室(プレパパ&プレママ) (平日版)**

内 ①歯(は)っぴーマタニティライフ...: 栄養のお話・妊婦科健診・口腔衛生指導(歯科健診は希望者のみ。単独も可)  
②「Welcome baby」...: 助産師のお話(出産準備と育児について)・赤ちゃんのおふろの実習  
時 ①2月15日(火)午後1時15分～1時間半  
②2月17日(木)・22日(火)(各同内容)午後1時30分～2時間程度  
場 ①市民保健センター  
②市役所103号室(予定)  
対 ①およそ妊娠16週～24週くらい  
②およそ妊娠26週～35週くらい  
持 ①母子健康手帳・筆記用具  
②母子健康手帳・筆記用具・動きやすい服装  
備 妊婦科健診のみ受診の場合は、受付時間や所要時間が変わります。別途案内します。  
注 受付時間・会場が変更になる場合があります。災害などで中止となることもあります。  
TEL 06・6992・1033(申込専用電話にて要予約)