

(木) いずれも10時〜12時

対①産後3〜7カ月未満の母親と子ども ②妊娠5カ月(妊娠16週)以降の妊婦


内助産師との相談交流会、①ベビーマッサージ、ミニ講座「抱っこひものお話」、②マタニティヨガ、ミニ講座「絵本で心のリラククス」

定①20組 ②20人 いずれも抽選

持母子健康手帳、①バスタオル、ベビーオイル(持っている方のみ)、抱っこひも

所申開催日の1週間前までに電話で ①豊川コミセン TEL(74)3072 ②のぞみコミセン TEL(68)6711

詳健康支援課 TEL(32)6411

ニッポンの健康イベント
「ヨガで心も身体もリフレッシュ」


日 3月2日(金) 14時〜16時

所 中央図書館

対 こころの健康に興味のある方

内 ストレスチェック、ヨガ体験

定 30人 申し込み順

申 詳 2月5日(月)〜23日(金)に電話で 健康支援課 TEL(32)6410

がん患者交流サロン

日 ①2月1日(木) ②13日(火) いずれも13時30分〜15時

所 ①市立病院 ②王子総合病院 直接会場へ

対 市内在住のがん患者またはその家族の方(①は女性限定)

内 ①女性限定交流会 ②がん治療と緩和ケア

自殺予防普及啓発パネル展

3月は「自殺予防対策月間」です。自殺の現状や、メンタルヘルスの相談先、受診の必要性などを広く知っていただくため、パネル展示や書籍の紹介を行います

日 3月2日(金)〜8日(木)

所 中央図書館

詳 健康支援課 TEL(32)6410

骨・コツ教室



日 2月22日(木)、3月1日(木)、8日(木) いずれも13時30分〜15時(受付13時から) 計3回

対 40〜70歳の運動制限のない方(骨粗鬆症で治療中の方を除く)

内 骨密度測定、骨についての

講話、骨を丈夫にするための食事のコツ(試食つき)、運動実技

¥100円 ※3月1日納入

定 12人 申し込み順

所 申 2月1日(木)から 8時30分〜16時30分に電話で 保健センター TEL(35)2800 ※土・日曜日、祝日を除く

詳 健康支援課 TEL(32)6411


暮らし

落氷雪事故を防ぐために

落氷事故や積雪による建物倒壊を防ぐために、次のことに気を付けましょう ●屋根の雪、つらら、氷などは早めに取り除く ●軒下の通行は控え、子どもを軒下では絶対に遊ばせない ●屋根に雪止めを付け、ガスボンベなどに落ちないようにする ●屋根から雪が落ちたときは、事故がないかすぐに確認し、除雪する

詳 建築指導課 TEL(32)6527

水道凍結にご注意を、もし水道管が凍結したら

詳 水道管理課 TEL(32)6696(平日昼間) TEL(32)6111(左記以外)

水道管凍結にご注意を

水道管が凍結すると、水が使えなくなるだけでなく、修理代など思わぬ出費にもつながります。外出の際や就寝前には水抜きを心掛けましょう

水抜き実演動画

水抜き実演 [検索](#)

水抜きの方法が分からない方は、水抜き実演動画があります。動画はパソコンやスマートフォンからご覧になれます

もし水道管が凍結したら

水道修理 かかりつけ [検索](#)

アパートや借家にお住まいの方は、まず管理会社が大家さんに連絡してください

お客様が対処する場合は、直接水道修理業者に電話し、金額などを確認した上で修理を依頼してください。12月発行の水だよりに「一般家庭の水道修理を行う事業者名簿(保存版)」を掲載しています。事業者名簿はHPでもご覧になれます

広告