

お知らせのマークの見方

- ◎料金の記載のないものは無料です。
- ◎マークの見方
  - 時=期日(期間)/時間 場=会場
  - 内=内容 講=講師 題=演題
  - 出=出演 曲=曲目 相=相談員
  - 対=対象 定=定員 料=料金
  - 持=持物 申=申込
- ▷市民大学あしかが学校の講座
- ☑=必修 ☒=認定

公開講座 子育て講演会

にし子育て支援センター

☎②10001

時 1月21日(日)/午前10時30分  
正午 場 山川コミュニティホール  
(山川ふれあいセンター内) 講師  
馬歯科医院・相馬美恵さん 題 小  
児歯科医が伝える乳児期からの  
からだづくり 対 市内在住の子育  
て中の保護者、子育てに関心の  
ある方 定 80人 申 12月4日(月)から  
電話で同センター※託児あり  
(事前に要予約・定員あり)

ハローベビークラス

健康増進課・☎②4513

【両親学級】わくわく育児体験  
コースⅡ 時 1月20日(土)/午前10

時 正午、午後2時、4時 場 保  
健センター 内 パパによる妊婦体  
験、赤ちゃんのお世話疑似体験  
(抱っこや沐浴)、産後の子育て  
や生活を考えるなど 講 保健師、  
助産師 定 先着20組

【両親学級】あんしんコースⅡ 時

2月7日(水)/午後1時30分、3  
時30分 場 さいこうふれあいセン  
ター(西宮町) 内 妊娠出産で不安  
定になりやすい心をコントロー  
ルする方法、子育てサービス情  
報の紹介、子育て支援センター  
『子育てサロン』見学など 講 保育  
士、保健師、助産師 定 先着18人  
《共通》 対 市内在住の妊  
娠22週以降の妊婦とその  
の家族 持 母子健康手帳  
申 事前に電話で同課

献血にご協力ください

栃木県赤十字血液センター  
☎028-659-0114

主催 Ⅱ 足利合同ライオンズクラブ  
時 12月10日(日)/午前10時、午後  
4時※正午から午後1時を除く。  
場 ビバモール足利堀込駐車場※  
中止や会場の追加、採血基準な  
どの情報は同センターホーム  
ページで確認。



ご注意ください!  
ノロウイルス食中毒

安定健康福祉センター・☎④15897

予防のための4つのポイント

- 1 せっけんでこまめな手洗い  
帰宅時やトイレの後、調理前  
などにしっかり洗いましょう  
2 回洗いが効果的!
- 2 日頃から家族の健康管理を  
食べ物(特に二枚貝)による感染や家庭内  
感染に注意しましょう
- 3 食品は中心部まで十分に加熱  
85~90℃で90秒以上加熱  
しましょう
- 4 調理器具の適切な消毒  
煮沸消毒や次亜塩素酸ナトリウムが効果的  
※消毒用アルコールはノロウイルスには効果  
が低いとされています。



ご利用ください!健康講座

健康増進課・☎②4512・FAX②17050  
✉kenkou@city.ashikaga.lg.jp

働く世代の健康づくりに焦点をあてた、  
健康講座を新たに実施します。

内容 食事や運動、睡眠、歯の健康など  
対象 市内事業所、市民団体(10人以上の  
団体)

講師

包括連携協定を締結した企業などから派遣  
両毛ヤクルト販売(株)  
大塚製薬(株)  
森永製菓(株)  
第一生命保険(株)  
明治安田生命保険相互会社

講座の一覧は  
こちら▼



申込 事前に電話、ファクス  
またはEメールで同課

※申し込み後、申請書を同課へ提出。  
※申請書は市ホームページでダウンロード可。