

3700円（26歳以上）、3500円（19歳～25歳）、3400円（19歳未満）、300円（3歳未満 ※食事提供無）※内訳：食費（4食）、シーツ代、保険料、施設使用料等 **所申** 1月24日（土）12時までに、下の二次元コードまたはウェブサイトから、十種ヶ峰青少年自然の家 ☎083・958・0033



子育て
各保健センター等
所在・連絡先は
17ページ下参照

不妊および不育症の 治療費助成申請

出産を望まれ不妊治療を受けている夫婦の経済的な負担を軽減するため、不妊治療費の一部を助成しています。また、流産や死産を繰り返す不育症の治療費の一部を助成しています。申請期限は3月31日（火）までです（郵送の場合は消印有効）。
▼対象期間 令和7年4月～令和8年3月末の間に受けた治療 ▼対象となる治療 ①一般不妊治療（人工授精、体外受精、顕微授精を除く医療保険の適用となる不妊治療）、②人工授精（医療保険適用）、③不育症の治療と検査（医療保険適用の有無を問わない） ▼対象 市内に住所を有する法律上の夫婦で前年の所得額の合計が730万円未満の方 子育て保健課 ☎083・921・

7085、各保健センター ※申請書の様式や助成額、必要書類等の詳細は下の二次元コード参照。



パパママフェス

妊娠・出産・子育てをする上で知っておきたいことなどについて一緒に学んでみませんか。赤ちゃん人形を使った体験ブースもあります。 ▼日時 2月1日（日）13時30分～15時30分 ▼対象 妊婦さんとパートナー先着30組 **所申** 1月8日（木）から、子育て支援アプリ「やまここ」で、こども家庭センター（子育て保健課）



プレママカフェ

妊婦さんが安心して赤ちゃんを迎えられるように、妊娠・出産・子育て等について学びながら、妊婦さん同士で情報交換や交流をしませんか。 ▼日時 2月27日（金）、3月4日（水）、13日（金）いずれも13時30分～15時30分 ※1回のみの参加でも可。各回の内容は下の二次元コード参照。
▼対象 第1子を妊娠中で、主治医から生活の制限を受けていない方 先着20人程度／回 ▼持参品 母子健康手帳 **所申** 子育て支援アプリ「やまここ」で、小郡保健福祉センター

離乳食スタート講座（山口）

▼日時 3月6日（金）10時～11時30分 ▼内容 離乳食の基本に関する講話と、成長に合わせた食材ごとの調理の仕方など、簡単な調理実習を行います。
▼対象 生後4～6カ月児の保護者先着30人 ▼持参品 エプロン、手拭きタオル、筆記用具 ▼託児 要申し込み **所申** 1月15日（木）から子育て支援アプリ「やまここ」で、こども家庭センター

幼児食講座

お子さんの成長に合わせた幼児食の進め方や、この時期に多い食事の悩みについて、調理のデモンストレーションを交えてお伝えします。 ▼日時 2月10日（火）10時～11時30分 ▼内容 幼児食に関する講話と、食育について学びながら、簡単な調理実習を行います。 ▼対象 1～2歳児の保護者先着25人 ▼持参品 エプロン、手拭きタオル、筆記用具 ▼託児 要申し込み（先着25人） ※お子さんと一緒に受講不可 **所申** 1月15日（木）から子育て支援アプリ「やまここ」で、こども家庭センター

病気のときのホームケア（小郡）

▼日時 2月19日（木）14時～15時

30分（13時30分から受け付け） ▼内容 小児科医による子どものホームケアに関する講話 ▼対象 乳幼児の保護者先着30人 ▼講師 浜本史明氏（はまもと小児クリニック院長） ▼託児 無料（要申し込み） 生後3カ月児以上 ※お子さんと一緒に受講不可。託児スタッフからミルクをあげることはできません。授乳時間を調整ください。 **所申** 子育て支援アプリ「やまここ」で、小郡保健福祉センター



健康
各保健センター等
所在・連絡先
は17ページ下参照

糖尿病予防教室

「血糖値の改善は、未来の健康を守る第一歩」治療が必要になる前に、今の自分を知り、将来の健康を守る一歩を踏み出してみませんか。 ▼日時 1月29日（木）13時30分～15時30分（13時から受け付け） ▼内容 その日からすぐに実践できる血糖値改善の秘訣を保健師、管理栄養士、健康運動指導士（鈴木英明氏）から学べる講座です。血管年齢測定や、体を動かしながら、自分の体と向き合ってみませんか。 ▼対象 血糖値が気になる方 先着30人（要申し込み） ▼料金 保険料50円 ▼持参品 タオル、水分補給用の飲み物、筆記用具、健診結果（お持ちの方）。運動ができ、はだしになれる服装でお越しください

健康づくりは、 みんなが主役！

行くゾウ！
検診！



まだ間に合います！ ～子宮がん、乳がん検診～

皆さん、今年度のがん検診は受診しましたか？子宮がん検診と乳がん検診は2月28日まで実施しています。

◆ クイズ ◆

Q. 子宮頸がんにかかる年代として最も多いのは次のうちどれでしょう。

- ① 10代 ② 20～50代 ③ 60代以上

子宮頸がんは、20歳代後半からかかる方が増え始め、30～50歳代に多いがんです。初期症状が現れにくいので、症状がなくても20歳以上の女性は検診を受診しましょう。また、乳がんは、30歳代からかかる方が増え始めます。セルフチェックを行うことや40歳以上の方は検診を受診しましょう。がん検診等受診券の再発行についてもお気軽にお問い合わせください。右の二次元コード先の市ウェブサイトでは、検診について詳しく掲載しています。



保健センター（健康増進課）

②：正解

い。所申 1月9日(金)～28日(水)に、下の二次元コードまたは、保健センター（健康増進課）



健康チェック・健康相談会

「プラス10がコッ！活動量アップ大作戦」▼日時 2月4日（水）13時～15時、5日（木）9時～11時▼内容 容体組成（筋肉量・脂肪量）測定、保健師・管理栄養士による健康相談、健康運動指導士によるミニ講話・実技「室内でできるストレッチ＆筋トレ」など▼対象 市民で健

康づくりに関心のある方、健康診断結果についてご相談のある方など▼持参品 各種健康診断結果（お持ちの方）※体組成測定をご希望の方は、はだしになれる服装でお願いします。所申 保健センター（健康増進課）

脂質異常症予防セミナー

「ライフスタイルを変えるヒントを学ぶ！脂質異常症予防セミナー」▼日時 2月27日（金）13時30分～15時30分（13時から受け付け）▼内容 朝起き

てから寝るまでの1日の生活習慣を

山口大学医学部 市民公開講座

『猫ひっつき病』って知っちゃる？安心して猫と暮らすために知っておきたいこと』▼日時 1月31日（土）10時30分～12時▼場所 宇部市立図書館（宇部市琴芝町一丁目1・33）▼対象 県民先着100人▼講師 常岡英弘氏（山口大学大学院医学系研究科保健学専攻特命教授）、大津山賢一郎氏（山口大学大学院医学系研究科保健学専攻講師）所申 下の二次元コードまたは、山口大学医学部総務課広報・国際係 ☎0836・22・2009「見え方の変化に要注意！知らないうちに進む目の病気～白内障と緑内障～」▼日時 2月7日（土）10時30分～12

振り返りながら、どのタイミングでどのような食事、運動を心がけていけば良いか、保健師や管理栄養士、健康運動指導士（澄川絵里奈氏）から学べる講座です。その日から実践できる健康づくりのポイントをマスターしましょう。▼対象 先着30人（要申し込み）▼料金 保険料50円▼持参品 タオル、水分補給用の飲み物、筆記用具、健康診断結果（お持ちの方）。動きやすい服装でお越しください。所申 1月9日（金）2月26日（木）に、下の二次元コードまたは、保健センター（健康増進課）



時▼場所 宇部市立図書館（宇部市琴芝町一丁目1・33）▼対象 県民先着100人▼講師 木村和博氏（山口大学医学部附属病院眼科教授）所申 下の二次元コードまたは、山口大学医学部総務課広報・国際係 ☎0836・22・2009「高齢者でも、肝転移があっても、治癒を目指す山口大学の大腸がん治療」▼日時 2月11日（水・祝）13時～15時▼場所 KDDI維新ホールメインホール（小郡令和一丁目1・1）▼定員 200人▼講師 医師、看護師、管理栄養士、MSW（医療ソーシャルワーカー）所申 2月6日（金）までに、下の二次元コードまたは、山口大学医学部附属病院腫瘍センター事務局 ☎0836・22・2170



- ◇保健センター、こども家庭センター
糸米二丁目6-6
・健康増進課 ☎083-921-2666
・子育て保健課 ☎083-921-7085
- ◇小郡保健福祉センター
小郡下郷 609-5
☎083-973-8147
- ◇徳地保健センター
徳地堀 1561-1
☎0835-52-1114
- ◇阿東保健センター
阿東徳佐中 3382
☎083-956-0993