

### プレママ・プレパパクラス

安心した妊娠生活、出産、育児支援のため、プレママ・プレパパクラスを行っています。アットホームな雰囲気、妊婦さん同士の情報交換にもよい機会となっています。また、助産師との個別相談も可能です。初産婦さんも、経産婦さんも、ぜひご家族を誘ってお気軽にお越しください。パートナーに、重い妊婦モデルをお腹につけていただく妊婦さんの疑似体験が好評です！

予約制となりますので、3日前までにお申込みください。

| 回   | 日程                                                                | 内容                                                                             | 講師            |
|-----|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 第1回 | 令和7年<br>・ 4/17(木)<br>・ 7/ 4(金)<br>・ 10/10(金)<br>令和8年<br>・ 1/22(木) | ☆妊娠中と産後の食生活<br>☆妊娠中と産後の過ごし方<br>～健康な毎日を送ろう～                                     | 町管理栄養士<br>助産師 |
| 第2回 | 令和7年<br>・ 4/24(木)<br>・ 7/18(金)<br>・ 10/24(金)<br>令和8年<br>・ 1/30(金) | ☆赤ちゃんの健康管理とお世話のしかた<br>(抱っこやおむつ替え、沐浴の方法)<br>☆お産の経過と呼吸法<br>・補助動作<br>～安心してお産に臨もう～ | 町保健師<br>助産師   |

日 9時15分～11時30分 受付9時～ 所 保健センター  
対 妊婦とご家族 【持ち物】母子健康手帳  
申 要予約 ※3日前までに電話または直接問合せ先  
※どの回からでも参加可能です。  
問 健康福祉課 電話(57)4171

### ベビーマッサージ教室



いつも家事で忙しいママ・パパも、赤ちゃんと一緒にゆったりとリラックスできる時間を過ごしてみませんか？

日 4月10日(木)、5月8日(木)、6月5日(木)、  
7月10日(木)、9月11日(木)、10月9日(木)、  
11月6日(木)

受付: 9時50分～ 時間: 10時～11時30分

※7回コースではありません。

ご希望の日程にお申込みください。

所 ひまわり館キッズルーム 定 先着6組 料 無料

容 ベビーマッサージ、計測・相談

対 町内在住在勤の生後2か月～のお子様とその保護者

申 各回開催3日前まで申込み可

電話または窓口にて申込み

【持ち物】

- バスタオル ●防水シート(気になる方のみ)
- 母子手帳 ●オイルまたは保湿剤(使いたい方のみ、普段お子様が使用しているもの)

【お願い】予防接種の翌日の参加はお控えください。

問 ひまわり館 電話(33)6878

(16) 記号の見方 日…日時 所…場所 容…内容 対…対象者 定…定員 料…費用 申…申込

### 精神障害者に対する 旅客運賃割引のご案内



令和7年4月1日(火)より、精神障害者に対する旅客運賃割引制度が導入されます。

対 精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方

【要件】

以下の要件をすべて満たした精神障害者保健福祉手帳が必要です。

①顔写真が貼られているもの

②旅客鉄道株式会社等旅客運賃減額欄の記載があるもの

【手続き】

要件を満たしていない方は再度手続きが必要です。

※詳細は町HPをご覧ください。

問 健康福祉課 電話(57)4172

### ～地域いこいの場ひまわり～ 交流の場に参加してみませんか？

日 毎週月・木曜日10時～12時 ※祝日を除く

※月2回程度、楽しいイベントも実施しています。

所 ひまわり館談話室 対 どなたでも 料 無料 申 不要

【4月のイベント】

●4月14日(月)

ミニコンサート

●4月28日(月)10時～折り紙

講師:真瀬 信子氏

運営をお手伝いいただくサポーターを随時募集しています。月1回からのボランティアをはじめてみませんか？

問 ひまわり館 電話(33)6878

### マイナンバーカード 日曜交付のお知らせ(要予約)



日 4月27日(日)9時～11時30分

【持参する物(必須)】

●カード交付の案内ハガキ ●通知カード

●本人確認書類(運転免許証等)

【持参する物(お持ちの方)】●住民基本台帳カード

※上記二次元バーコード読込または電話にて申込み

問 住民課 電話(57)4126

### 広告

お子様の結婚が心配な方の交流会

## 親同士のお見合い

@ 小山市立文化センター ギャラリー

### 4月20日(日) 14:00～

対象 未婚の子を持つ親御様 費用 3,000円(税込)  
お子様の年齢: 女性30～40歳 男性35～45歳 ※おひとりでもご夫婦でも同額です

主催: 結婚相談所ムスベル小山  
小山市駅前通り1-21-7 KM-4ビル2階

0285-37-9821