

▶不妊治療費を一部助成

昨年の4月1日診療分から、人工授精による治療が新たに対象になり、助成金額も拡充しました。

対象 市内在住で、かつ京都府内に1年以上住所を有する夫婦(婚姻未届けで事実婚関係にある男女を含む。ただし、人工授精にかかる医療費の助成をする場合は戸籍上の夫婦に限る)

対象となる治療および助成金額

Table with 2 columns: 保険適用分, 人工授精. Rows show self-payment amounts and insurance coverage details.

※限度額は1年度当たり(4月1日以降分から)。※両方併せて受けた場合、人工授精と同額。

申請に必要な書類

①不妊治療助成金交付申請書②不妊治療医療機関等証明書③不妊治療助成金交付請求書④その他

申請 診療日から起算して1年以内に上記①～④を健康推進課へ郵送または持参。1年以上経過すると対象外となります。ご注意ください。※申請書は健康推進課にあります。

▶機能訓練

(リハビリテーション) 参加者募集

随時受け付けています

日程 月2回(午後～)登録制 場所 母子健康センター 対象 40歳～64歳で、脳卒中やパーキンソン病などの病気や外傷が原因で身体に障がいがあり、日常生活の動作に支障を感じている人で、次の①～③のいずれかにあてはまる人 ①介護保険の認定を受けていない、非該当となった②認定期限が切れている③要支援～要介護1で過去1年間サービスを利用していない 内容 家庭でもできる運動や歩行練習の方法、体に負担のかからない動作の仕方などを理学療法士、作業療法士が個別指導します。



健康づくり 14 今日からはじめる

【自分の体力を調べてみましょう】

次の設問に、「はい→2点」「ときどき→1点」「いいえ→0点」で採点してください。

- ①階段を上る時など、よく息が切れる。 ②同年代の人より歩く速度が遅い。 ③エスカレーターに乗る時、どちらの足から乗ろうか迷うことがある。 ④車やバスなどに乗ることが多い。 ⑤急いで歩いたり、長時間歩くと、ひざや腰が痛くなる。 ⑥「よっこいしょ」などかけ声をかけたり、ため息をつくことが多い。 ⑦足がむくむ。 ⑧肩こりや手足の冷えがある。 ⑨休日は家でテレビを見たり、ゴロゴロしていることが多い。 ⑩前日の疲れがとれにくい。

【判定】 ▶0～2点 問題ありません。適



度な運動で現状維持をこころがけましょう。

▶3～8点 運動量はまずまずです。運動回数を増やすなど、やり方を工夫して、運動効果のアップを図りましょう。

▶9～14点 運動不足気味です。意識して運動する時間をつくりましょう。

▶15～20点 運動不足です。まずは、ウォーキングなどを自分のペースで始めてみましょう。

この診断はあくまで目安です。実際に運動を行う時は、体調に十分注意して、自分のペースで行ってください。

問合せ 高齢介護課



●子育て支援センター「あいあいポケット」(男山指月3-11 指月児童センター内/☎983-8747)

●第二子育て支援センター「そよかぜ」(八幡三反長10 南ヶ丘第二保育園内/☎981-5009)

＜子育て相談＞

子育てについての悩みごとや困ったことなど、気軽にご相談ください。※来所相談は事前にお電話を。

月曜日～金曜日(祝日除く)午前9時～正午、午後1時～4時

＜常時開設＞

市内在住の未就園児とその保護者が、開設時間内に親子で一緒に遊んだり、交流できます。

▶開設日=月曜日～金曜日(両支援センター)および第2土曜日(子育て支援センター「あいあいポケット」のみ)

▶利用時間=午前9時～正午、午後1時～4時

▶休館日=祝日および年末年始(12月29日～1月3日)

※山城中部に暴風警報が発令されている場合は休館になります。

【双子(多胎児)交流会】 双子以上のお子さんがある人または妊娠中の人を対象。親子で自由に遊び、交流をしましょう。子育て相談もできます。

▶15日(火)午前10時～11時15分、美濃山コミュニティセンター

【サロン】 子育てについて、お母さん同士で気軽におしゃべりしましょう。時間は午前10時～11時15分。<ひよこサロン>

▶16日(水)子育て支援センター 対象 妊婦さんとおおむね生後2カ月から6カ月の親子 <あいあいサロン>

▶30日(水)子育て支援センター 対象 妊婦さんと7カ月から1歳半の親子 <そよかぜサロン>

▶8日(火)、29日(火)第二子育て支援センター※29日のみ午後2時～3時15分です。

対象 妊婦さんとおおむね生後2カ月から1歳半の親子 ※重複参加可能です。

【あそびの広場】 妊婦さんと1歳半から就学前までの親子が対象。時間は午前10時～11時30分。下記から1カ所を選び、お越しください。

▶9日(水)橋本児童センター▶11日(金)竹園児童センター▶22日(火)美濃山コミュニティセンター

【赤ちゃんの広場】 妊婦さんとおおむね生後2カ月から1歳半くらいの親子が対象。手遊びやふれあい遊びで赤ちゃん楽しい時間を過ごしましょう。時間は午前10時～11時15分。保育園で行う赤ちゃんの広場は各保育園へ事前に申し込みを、それ以外の場所は直接会場までお越しください。(それぞれ1カ所ずつ参加可能。★は離乳食展示あり)

▶9日(水)わかたけ保育園▶11日(金)みその保育園▶14日(月)みやこ保育園▶16日(水)有都保育園▶17日(木)美濃山グリーンタウン集会所▶18日(金)美濃山コミュニティセンター▶21日(月)南ヶ丘第二保育園▶23日(水)橋本児童センター▶25日(金)竹園児童センター▶28日(月)南ヶ丘保育園★

【ままくらぶ】 親子で遊び、親同士で交流しましょう。育児相談もできます。

▶開設日時 毎週月曜日と木曜日の午前9時30分から11時30分(祝日除く)▶場所 美濃山小学校内放課後児童健全育成施設▶問合せ 第二子育て支援センター(☎981-5009)

● 保育園の開放日

※育児相談もしています。

南ヶ丘保育園(☎981-3125)・・・▶11日(金)「ボールで遊ぼう」▶21日(月)園庭開放

南ヶ丘第二保育園(☎982-3330)・・・▶28日(月)「園庭で遊ぼう」▶7日(月)園庭開放

みその保育園(☎981-8101)・・・▶24日(木)「園庭で遊ぼう」▶29日(火)園庭開放

みやこ保育園(☎981-2511)・・・▶28日(月)「園庭で遊ぼう」▶22日(火)園庭開放

有都保育園(☎981-0873)・・・▶23日(水)「園庭やおもちゃで遊ぼう」▶9日(水)園庭開放

わかたけ保育園(☎983-1313)・・・▶14日(月)「園庭やおもちゃで遊ぼう」▶23日(水)園庭開放

八幡保育園(☎981-7491)・・・▶16日(水)「園庭遊び」▶24日(木)園庭開放

西遊寺保育園(☎981-4837)・・・▶21日(月)「園庭で遊ぼう」

山鳩保育園(☎981-0982)・・・▶16日(水)よもぎもち作り

男山保育園(☎982-0701)・・・▶19日(土)園庭開放

ぶどうの木保育園(☎982-9013)・・・▶17日(木)「園のおもちゃと中庭で遊ぼう」▶毎週木曜日園庭開放(雨天中止)

山鳩第二保育園(☎981-0700)・・・▶16日(水)さくらもち作り▶毎月第二金曜日かるがもランド

くすのき保育園(☎983-1200)・・・▶16日(水)さくらもち作り ※時間は午前10時～11時30分。※申込不要。直接、園にお越しください。できるだけ歩いてお越しください。

● 幼稚園の開放日

八幡幼稚園(☎981-0180)・・・▶23日(水)園庭で遊ぼう▶31日(木)園庭開放

八幡第二幼稚園(☎981-6950)・・・▶16日(水)幼稚園で遊ぼう▶24日(木)園庭開放

八幡第三幼稚園(☎982-8566)・・・▶16日(水)園庭で遊ぼう▶25日(金)園庭開放

八幡第四幼稚園(☎982-2447)・・・▶17日(木)園庭で遊ぼう▶25日(金)園庭開放

橋本幼稚園(☎982-0607)・・・▶23日(水)園庭で遊ぼう▶11日(金)園庭開放

有都幼稚園(☎981-0873)・・・▶23日(水)園庭やおもちゃで遊ぼう▶9日(水)園庭開放

早苗幼稚園(☎981-2268)・・・▶9日、23日(水)▲GO!GO!キッズ!「お母さんと一緒に、よ〜い・どん!」

なるみ幼稚園(☎982-3368)・・・▶23日(水)▲「なるみにおいでよ!ともだちつくり!」

※時間は午前10時～11時30分(▲は午前10時30分～正午)。申込不要。直接、園にお越しください。