

健康マイレージ事業 応募受付中!



これから取り組む人も
まだまだ間に合うよ!!



健康マイレージとは

・市民の皆さんのライフスタイルにあった健康づくりを応援する制度です。

- ・各種検(健)診や市内団体が実施する健康に関する教室などに参加するとポイントが貯まります。
- ・健康づくりに取り組みながらポイントを貯め、この機会に「健康」と「ポイント」の両方を手に入れましょう。

ポイントを貯めて健康になろう!

- ★参加資格
市内に住民登録がある20歳以上の人
- ★実施期間
平成27年1月31日(土)まで

①スタート 申請書付きパンフレット(写真)を入手して健康づくりをスタート
市役所や市民図書館、公民館などの市内公共施設で入手できます。

②貯める 対象事業に参加したり、自分で目標を立てて健康づくりに取り組んでポイントをゲット
※取り組み結果は、パンフレット内のチャレンジシートに自分で記入。

<例>

300ポイント
健康活動…「1日8,000歩、歩く」、「ラジオ体操を毎日する」など、自分で目標を立てて2カ月間毎日取り組む。※不定期の場合は、5ポイント×取り組んだ日数。

150ポイント
健康診査…市や職場の人間ドックや健康診査をいずれか1つ受診。
※人間ドックにがん検診が含まれている場合は、「各種検(健)診」にも該当します。
各種検(健)診…骨粗しょう症健診や前立腺がん検診、大腸がん検診などから、いずれか1つ受診。

③ポイント交換 500ポイント貯まったら申請

■ポイントの使用法■

- ★景品と交換…クオカード・図書カード・八幡市スポーツ施設(市公園施設事業団)利用券(1,000円分)
- ★社会貢献…市内の保育園・幼稚園・小中学校などへ寄付(1,000円分)

抽選で100人に
プレゼント

さらに、応募者の中から抽選で100人に
「体脂肪計付き体重計」や「歩数計」をプレゼント!

応募期間 平成27年2月10日(火)(必着)まで※応募は1人1回。
応募方法 申請書に必要事項を記入し、チャレンジシートを添えて健康推進課へ郵送、または直接窓口へお持ちください。
問合せ 健康推進課



●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や困ったことなど、気軽にご相談ください。
月曜～金曜日(祝日除く)午前9時～正午、午後1時～4時

◎臨床心理士による子育て相談
▶相談日=月曜・金曜日(祝日除く)(予約制)

▶時間=午前9時～正午
▶場所=子育て支援センター

【常時開設】

市内在住の妊婦さん、および就学前のお子さんとその家庭を対象に、親子で遊ぶ場、子育て相談、育児の情報交換の場を無料で提供しています。

▶開設日=月曜～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27日～1月4日)

※山城中部に特別警報、暴風警報が発令されている場合は休館となります。

【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。
<あいあいサロン>

▶11日(木) 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1歳半の親子
<そよかぜサロン>

▶16日(火) 第二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。※重複参加可能です。

▶3日(水) 橋本児童センター ▶9日(火) 美濃山コミュニティセンター ▶12日(金) 竹園児童センター

【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。赤ちゃんと一緒に手遊びやふれあい遊びをしましょう。時間は午前10時～11時15

●保育園の開放日

※育児相談もしています。
※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。

南ヶ丘保育園(☎981-3125)…▶19日(金) クリスマスの飾りを作ろう

▶22日(月) 園庭開放

南ヶ丘第二保育園(☎982-3330)…▶10日(水) クリスマスの飾りを作ろう ▶16日(火) 園庭開放

みその保育園(☎981-8101)…▶19日(金) クリスマス会に参加しよう

▶22日(月) 園庭開放

みやこ保育園(☎981-2511)…▶8日(月) 園庭開放 ▶16日(火) クリスマスの飾りを作ろう

わかたけ保育園(☎983-1313)…▶15日(月) 園庭開放 ▶19日(金) クリスマス会に参加しよう

八幡保育園(☎981-7491)…▶5日(金) おもちつき

山鳩保育園(☎981-0982)…▶17日(水) クリスマスクッキーづくり・

いっしょに遊ぼう

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。(保育園からは1カ所選んで参加してください。公民館・コミセンは重複参加可能です。★は離乳食展示あり)

▶2日(火) 南ヶ丘第二保育園 ▶5日(金) 竹園児童センター ▶★9日(火) 南ヶ丘保育園 ▶10日(水) 橋本児童センター、くすのき保育園 ▶18日(木) 美濃山グリーンタウン集会所 ▶19日(金) 美濃山コミュニティセンター

【ままくらぶ】 親子で遊び、親同士で交流しましょう。子育て相談もできます。

開設日時 毎週月曜～金曜日の午前9時30分～11時30分(祝日を除く)、

男山保育園(☎982-0701)…▶3日(水) おもちつき ▶9日(火) 木製遊具で遊ぼう!・BOOKスタート
くすのき保育園(☎983-1200)…▶17日(水) クリスマスクッキー・ペーパーアート

山鳩第二保育園(☎981-0700)…▶12日(金) 園庭開放 ▶17日(水) おもちつき

●幼稚園の開放日

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

八幡幼稚園(☎981-0180)…▶2日(火) 園庭開放 ▶10日(水) クリスマスの飾りをつくろう

八幡第二幼稚園(☎981-6950)…▶1日(月) 園庭開放 ▶10日(水) クリスマスの飾りをつくろう

八幡第三幼稚園(☎982-8566)…▶4日(木) 園庭開放 ▶10日(水) クリスマスの飾りをつくろう

八幡第四幼稚園(☎982-2447)…▶4日(木) クリスマスの飾りをつくろう ▶12日(金) 園庭開放

美濃山小学校内放課後児童健全育成施設

※小学校の長期休校や短縮授業など、施設運営中は開設していません。開設日は第二子育て支援センターまで問い合わせてください。

【お話の出前】 就学前のお子さんを対象に、絵本の読み聞かせなどをします。子育て相談もできます。

▶2日(火) 午前10時～11時15分、美濃山コミュニティセンター

【子育て講座】 「親子でクッキング」 ▶16日(火) 午後1時30分～3時、第二子育て支援センター

対象 おおむね1歳半から3歳までの親子6組程度(定員になり次第締切)

申込み 子育て支援センター(☎983-8747)

橋本幼稚園(☎982-0607)…▶3日(水) ミニクリスマス会に参加しよう ▶10日(水) 園庭開放

早苗幼稚園(☎981-2268)…▶☆10日(水) お母さんと遊ぼう!!(親子体操)

なるみ幼稚園(☎982-3368)…▶▲10日(水) 「なるみにおいでよ!ともだちつくろう!」

●こども園の開放日

有都こども園(☎981-0873)…▶9日(火) 園開放(クリスマスの飾りをつくろう)

※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。

▶毎週月曜・火曜日の午前・午後にはちびっこ広場、毎週金曜日の午前・午後にはちびっこ広場(祝日および29、30日を除く)(各5組予約制)

▶月曜～金曜日の午前・午後には育児相談(各1組予約制)

※時間はいずれも午前10時～正午、午後は1時～4時。

【赤ちゃんの広場】

▶5日(金) ホールであそびます※時間は午前10時～11時15分。