

寒さに負けずに健康になろう！  
応募は2月10日まで！



# 健康マイレージ事業 応募受付中!

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28年1月31日(日)まで



健康マイレージの流れ

- 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。
- ③ポイント交換 500ポイント貯まったら申請



貯まるポイントと取り組みの例

### 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。

### 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す。

### <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「電動歯ブラシ」など、豪華景品をプレゼント!!

- <応募期間>平成28年2月10日(水)(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)

●子ども・子育て支援センター すくすくの杜(欽明台東2-1/☎972-1085)

【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

【発達相談】  
子どもの発達についての相談に応じます。(予約制)  
▶受付=月曜～金曜日(祝日除く)午前9時～正午、午後1時～4時  
▶相談日=月曜～金曜日(全支援センター)

【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(すくすくの杜は、おおむね3歳未満のお子さんとその保護者のみ)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(全支援センター)および土曜日(すくすくの杜のみ、あいあいポケットは第2土曜日のみ)

▶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)

※山城中部に気象警報が発令されている場合は休館となります。

◎常設プログラム  
親子で同じ体験をして、共感合いましょう。詳細は各センターにお問い合わせください。

### <すくすくの杜>

- ▶月曜～金曜日(体操・お話)▶金曜日(みんなであそぼう)▶第1・3金曜日(すくすく赤ちゃん※0歳からおおむね1歳半)▶第2・4金曜日(すくすくげんき※1歳半からおおむね3歳)

### <あいあいポケット>

- ▶月曜～金曜日(お話・砂遊び)▶月曜日(体操)▶火曜日(みんなであそぼう)

### <そよかぜ>

- ▶月曜～金曜日(お話)▶水曜日(みんなであそぼう)▶木曜日(体操)

【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。

### <ママカフェ>

- ▶13日(水)すくすくの杜  
対象 妊婦さんとおおむね生後2カ月から6カ月の親子※予約は4日からすくすくの杜へ。

### <ひよこサロン>

- ▶12日(火)あいあいポケット  
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>

- ▶20日(水)あいあいポケット  
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>

- ▶19日(火)そよかぜ  
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。

- ▶22日(金)竹園児童センター▶27日(水)橋本児童センター

【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。それ以外の場所は重複参加可能です。★は離乳食展示あり)

- ▶7日(木)南ヶ丘第二保育園▶8

日(金)竹園児童センター、南ヶ丘保育園、★みその保育園、わかたけ保育園▶13日(水)橋本児童センター、くすのき保育園▶19日(火)みやこ保育園

【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。

- ▶15日(金)午前10時～11時15分、男山市民図書館▶28日(木)午前10時～11時15分、市民交流センター

### 【子育て講座】

「はじめての離乳食」▶26日(火)午前9時30分～正午、男山公民館  
対象 おおむね生後2カ月から6カ月の親子  
申し込み 12日からあいあいポケットへ。

### ●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(☆は午前10時～11時)。  
※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)…▶15日(金)園庭開放▶22日(金)遊びの広場に参加しよう

- 南ヶ丘第二保育園(☎982-3330)…▶15日(金)園庭開放▶22日(金)遊びの広場に参加しよう

- みその保育園(☎981-8101)…▶18日(月)作って遊ぼう▶25日(月)園庭開放

- みやこ保育園(☎981-2511)…▶8日(金)お正月遊びをしよう▶15日(金)園庭開放

- わかたけ保育園(☎983-1313)…▶15日(金)園児と遊ぼう▶22日(金)園庭開放

- 山鳩保育園(☎981-0982)…▶20日(水)豆まき

- 男山保育園(☎982-0701)…▶9日(土)お正月遊びをしよう▶22日(金)お話をしよう BOOKスタート

- ぶどうの木保育園(☎982-9013)…▶7日(木)おもちゃつき※手ふきタオルを持参ください。▶☆毎週木曜日園庭開放(雨天中止)

- くすのき保育園(☎983-1200)…▶20日(水)ぜんざい(おもちゃつき)

### ●パネルシアター

- 山鳩第二保育園(☎981-0700)…▶8日(金)園庭開放▶20日(水)すいとん汁

### ●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)。※申込不要。直接、園にお越しください。

- 八幡幼稚園(☎981-0180)…▶12日(火)園庭開放▶20日(水)凧で遊ぼう

- 八幡第二幼稚園(☎981-6950)…▶13日(水)正月遊びをしよう▶21日(木)園庭開放

- 八幡第三幼稚園(☎982-8566)…▶13日(水)園庭開放▶21日(木)作って遊ぼう

- 八幡第四幼稚園(☎982-2447)…▶13日(水)人形劇鑑賞▶29日(金)園庭開放

- 橋本幼稚園(☎982-0607)…▶13日(水)お正月遊びをしよう▶25日(月)園庭開放

- なるみ幼稚園(☎982-3368)…▶▲13日(水)コーナー遊び※予約不要。上靴を持参ください。

### ●こども園の開放日

- 有都こども園(☎981-0873)…▶19日(火)園開放(作って遊ぼう)

※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・午後にちびっこ広場、毎週金曜日の午前・午後にはびびよらんど(祝日を除く)(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～11時30分、午後は1時30分～4時。年始は8日から。

### 【赤ちゃんの広場】

- ▶15日(金)離乳食展示※時間は午前10時～11時15分。

- 認定こども園歩学園幼稚園(☎971-5687)…▶13日(水)・20日(水)園庭開放▶26日(火)絵の具で遊ぼう※汚れてもいい服装でお越しください。

※時間はすべて午前10時30分～11時30分。(予約制)