

## 「市民の健康を考える講演会」をオンラインで配信します

☎ 地域医療課 ☎ 65-6301



## ～コロナ禍の中 絆で守る家族の健康～

コロナ禍の中、いかに家族が健康で過ごし「健康寿命」を延ばし明るく心豊かで幸せな人生を築いていくのか。家族や地域の絆でこの時代を乗り切っていくヒントとなる講演会を、YouTubeで配信します。

【と き】3月21日(日)13時30分～

※3月下旬より長浜東ロータリークラブホームページでも期間限定で配信します。

## 【講師】

浅井東診療所 所長 松井 善典 氏

## 【申込み】

メールでお申し込みください。

## 問合せ・申込先

長浜東ロータリークラブ事務局  
(☎63-3500)

☎ n-eastrotary@aria.ocn.ne.jp



▲ 松井 善典 氏

## パソコン入門講座のお知らせ

☎ 生涯学習文化課 ☎ 65-6552



初心者向けのパソコン講座を開講します。

六荘まちづくりセンターでは、パソコン無料サポートも実施します。

詳しくは、お近くのまちづくりセンターに設置している「パソコン講座予定表」をご覧ください。各講座会場までお問い合わせください。

## 【申込先】

市民交流センター(地福寺町) ☎65-3366

湖北まちづくりセンター(湖北町速水) ☎78-1287

六荘まちづくりセンター(勝町) ☎62-0198

## 【問合せ】(講座内容等について)

NPO法人IT育成会 あすな ☎63-8319

会場	講座名	受講料	初回開講日	回数	開講時間
市民交流センター	パワーポイント基礎	4,000円	4月5日(月)	4回	10時～
	エクセル初級講座	4,000円	4月19日(月)	5回	13時30分～
湖北まちづくりセンター	パソコン基本操作	3,000円	4月19日(月)	3回	10時～
	ワード初級講座	4,000円	5月17日(月)	5回	10時～
六荘まちづくりセンター	パソコン基本操作	3,000円	4月6日(火)	3回	10時～
	パワーポイント活用講座	4,000円	4月7日(水)	4回	10時～
	パソコン基本操作	3,000円	4月8日(木)	3回	19時～
	ホームページ作成(基礎編)	4,000円	4月15日(木)	5回	10時～
	ワード初級講座	4,000円	5月6日(木)	5回	19時～
	ワード初級講座	4,000円	5月11日(火)	5回	10時～
	ワード活用講座	4,000円	5月12日(水)	5回	10時～
	エクセル関数活用	4,000円	6月16日(水)	5回	10時～

※申込みはすべて先着順です。開講時間を確認のうえ、お申し込みください。

※受講には別途テキスト代(3回の講座:1,000円 4回、5回の講座:1,500円)が必要です。

記事広告 2021年4月～

## 木之本スティックホール 教室受講生募集!

会場:木之本スティックホール多目的室  
木之本町木之本1757 ☎82-2411

教室名	対象	曜日	時間	受講料	回数	講師(敬称略)	内容
ミュージカルクラス	小学生～中学生	水	17時30分～18時30分	月3,500円	月3回	谷 春華	表現力、リズム感、音楽を楽しむ力を伸ばします。歌いながら踊ったり、お芝居をしたり、表現の幅を広げてみましょう。
ジャズダンスクラス	一般	木	19時30分～20時30分	月5,000円	月3回	谷 春華	音楽に合わせて楽しく体を動かしたい。かっこよく踊ってみたい。運動不足を解消したいなど理由は何でもOKです。
ハッピーダンス	幼稚園～低学年	金	17時15分～18時15分	月1,000円	月2回	谷 春華	幼稚園から小学校低学年向けのキッズダンス。人気の曲に合わせて楽しく元気に踊る1時間です。
やさしいチェアヨガ	一般	水	19時～20時	1,000円/回	週1回	インストラクター OTO	イスに座ったままできるやさしいヨガ。体が固くて心配な人でも無理なくチャレンジできます。
リフレッシュヨガ	一般	金	19時～20時	1,500円/回	週1回	インストラクター OTO	週に一度の心と身体のデトックス。呼吸を深くして血液の巡りを良くしましょう。

問・申 お申し込みは各講師まで。 谷 春華 ☎080-3770-8236 OTO ☎090-5666-5736

## 保健だより

長浜市保健センター(健康推進課)

☎65-7751(子育て、成人の相談)

☎65-7759(保健予防事業について)

保健センター高月分室(北部健康推進センター)

☎85-6420

## ～こころ、元気ですか～

新型コロナウイルスの影響で悩みや不安が増えていたり、つらい気持ちを誰にも話せずに我慢していませんか。

各専用相談窓口がありますので、一人で抱え込まずご相談ください。



▲各種相談窓口

## オンラインマタニティ講座

「ZOOM」で「まちのほけんしつ」オンラインマタニティ講座を開催します。参加は無料(通信費は利用者負担)です。右記の申込フォームからお申し込みください。

○3月26日(金):①赤ちゃんの沐浴、②産後のママの体と赤ちゃんの生活

これから迎える赤ちゃんとの生活について、パパと一緒に、助産師からお話を聞いてみませんか。



▲申込フォーム

## 乳幼児健診

受付時間:奇数日生まれ(13時～13時35分) 偶数日生まれ(13時35分～14時15分)

健診	対象児の生年月日	会場・実施日		持ち物 【共通】母子健康手帳 質問票、バスタオル *同伴の人は必ずマスクの着用
		保健センター 長浜・浅井・びわ・ 虎姫地区(通訳あり)	高月分室 湖北・高月・木之本・ 余呉・西浅井地区	
4か月児健診	令和2年12月 1～15日生 16～末日生	4月27日(火)	4月26日(月)	
		4月28日(水)		
10か月児健診	令和2年6月 1～15日生 16～末日生	4月21日(水)	4月23日(金)	
		4月22日(木)		
1歳8か月児健診	令和元年8月 1～15日生 16～末日生	4月19日(月)	4月16日(金)	歯ブラシ コップ
		4月20日(火)		
2歳8か月児健診	平成30年8月 1～15日生 16～末日生	4月12日(月)	4月15日(木)	歯ブラシ、コップ ささやき声検査結果票
		4月14日(水)		
3歳8か月児健診	平成29年8月 1～15日生 16～末日生	4月7日(水)	4月13日(火)	歯ブラシとコップ 尿(清潔な容器に入れて)
		4月9日(金)		

次の場合は受診を延期してください。①健診当日に発熱や風邪症状が持続している人。②過去2週間以内に発熱のあった人。③濃厚接触者の経過観察期間に該当する人。体調が回復した上で、次回健診にお越しください。

○お住まいの地区以外の会場で受診される場合は、2日前までに連絡してください。

○当日午前11時の時点で暴風を含む警報または特別警報が発令された場合は中止します。

## 子育て個別相談会

子育て個別相談会、離乳食のおはなしタイムのどちらも定員あり、申込み順です。

## ●予約制で個別相談会を実施します(毎月1日より予約受付)

妊娠中の心身のことやお子さんの発育・発達、歯科、栄養面等について専門スタッフが疑問や不安にお答えします。

身体計測のみ(要予約)も可能です。※1人につき30分程度

【対象】妊婦さん、0歳～就学前のお子さんと保護者

【時間】9時30分、10時、10時30分、11時

※3月10日(水)オンライン相談あり(要予約、ZOOMまたはLINE)

対象	開催日	通訳	会場
長浜・浅井・びわ・ 虎姫地区にお住まいの人	3月10日(水)	○	保健 センター
湖北・高月・木之本・ 余呉・西浅井地区に お住まいの人	3月24日(水)		高月分室

## ●離乳食のおはなしタイム(随時予約受付)

離乳食のすすめ方や心配ごと、相談など栄養士が個別に対応します。 ※1人につき30分程度

【時間】9時30分、10時、10時30分、11時

【日程】子育て個別相談会と同じ日程

【対象】5～8か月のお子さんを持つ保護者

【持ち物】母子手帳、水筒

健康観察票(申込者に郵送します)

バスタオル(身体測定を希望する人)

離乳食の動画を配信しています。  
(市の管理栄養士作成)



▲離乳食動画

## 各会場予約申込み先

・保健センター ☎65-7751  
・高月分室 ☎85-6420